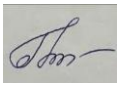
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 635 Приморского района Санкт-Петербурга
197373, Санкт-Петербург, Планерная ул., д. 73, корп. 1, лит. А http://school635.spb.ru/

ПРИНЯТ0
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 635
Приморского района Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08.2025 №1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом ГБОУ школы № 635
Приморского района Санкт-Петербурга
от 29.08.2025 №371

ПРИНЯТА
с учётом мотивированного мнения
родителей (законных представителей)
Протокол заседания Совета родителей
от 11.09.2025 №1

19.09.2025

X 

Документ заверен цифровой подписью
Директор ГБОУ школы №635
Подписано: Пименова Екатерина Сергеевна

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ

Направленность: *физкультурно-спортивная*

Уровень: *уровневая* (*базовая)*

«Греко-римская борьба»

Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор программы:

Мельников Александр Петрович
Педагог дополнительного образования

2025 год

Содержание:

1. Пояснительная записка…….....3
2. Особенности реализации …….....3
3. Цели и задачи …… ……..…….....4
4. Планируемые результаты…….. 5
5. Календарно тематическое планирование……..……...… 6
6. Содержание программы…….…… 9
7. Методы и приемы обучения…… 11
8. Оценочные и методические материалы……...12
9. Литература…….…….13

Пояснительная записка

Цель программы: **«Греко-римская борьба»** гармонизация личности через всестороннее совершенствование физических способностей.

Задачи:

1. Образовательные: обучение жизненно-важным двигательным умениям и навыкам; приобретение необходимых знаний в области ФК и С, гигиены, закаливания, укрепления здоровья.
1. Воспитательные: формирование устойчивого интереса к активному образу жизни, подготовка будущего защитника отечества.
2. Развивающие: развитие двигательных качеств человека - силы , быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
3. Оздоровительные: укрепление физического здоровья, повышение устойчивости против различных заболеваний.

Наша программа в большей степени объединяет, систематизирует основу построения образовательного процесса в контексте дидактических теорий и позволяет каждому педагогу видеть чёткие ориентиры своей деятельности, одновременно предоставляется большой простор для реализации собственного почерка.

Провозгласив главной целью данного образовательного процесса, становление и развитие личных и личностных качеств, вычленив главную задачу - создание условий для раскрытия внутреннего потенциала каждого ученика, воспитание настоящего мужчины на основе занятий вольной борьбой. Мы выделили главные задачи педагогической деятельности:

Учитывая психологические и физиологические возрастные особенности детей и подростков, единый образовательный процесс (включающий в себя учебно-тренировочный процесс, развивающий и воспитательный) в отделении вольной борьбы созданы условия для обеспечения полноценности

сегодняшней жизни ребенка на каждом из возрастных этапов 3 модулей программы.

Особенности реализации Программы

Срок реализации рабочей программы 2025-2026 учебный год (октябрь 2025 – май 2026 года). Занятия начинаются с 1 октября 2025 года.

Занятия по данной программе осуществляются во второй половине дня. Проведение в ГБОУ школы№ 635 дополнительных занятий за счёт времени, отведенного на учебные занятия, не допускаются.

Общее количество занятий - 64

Форма проведения занятия - очная.

Цель программы

формирование начальных знаний, культуры здорового, безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, умений и навыков в греко-римской борьбе для дальнейшего перехода, обучающегося на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Задачи:

Образовательные (предметные):

• формировать основы знаний, умений вида спорта греко-римская борьба;

• создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности греко-римской борьбой;

Обучающие:

• обучить техническим элементам и правилам единоборства;

• обучить тактическим действиям;

• обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях греко-римской борьбой. Развивающие (метапредметные):

Развивающие:
• развить тактические навыки и умения в сватке;
• развить физические и специальные качества;
• расширить функциональные возможности организма;

Воспитательные:
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
1. Формирование культуры общения и поведения в социуме;
2. Формирование навыков здорового образа жизни;
3. Воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим, чувства товарищества, личной ответственности.

Планируемые результаты:

Личностные результаты
• положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. В области познавательной культуры: - владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности. - владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствам физической культуры

Предметные:
Предметные результаты:
В области познавательной культуры: - знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; - знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
В области нравственной культуры: - умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; - способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
В области трудовой культуры: - способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.
В области эстетической культуры: - способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями. В области физической культуры: - способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий. Демонстрировать

Метапредметные:

В области познавательной культуры: - понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и (отклоняющегося) поведения; - понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

В области нравственной культуры: - бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; - уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; - ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры: - добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры: - восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры: - владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме; - владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры: - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Календарно-тематическое планирование

№ П/П	Дата	Общее кол-во часов	Тема, содержание
1	2.10	1	Вводное занятие, техника безопасности.
2	7.10	1	Теория. Подвижная игра «Заморозка». ОФП: пресс, отжимания, приседания.
3	9.10	1	Теория. Подвижная игра «Заморозка». ОФП: пресс, отжимания, приседания.
4	14.10	1	Игры на ловкость и выносливость.
5	16.10	1	Сдача вводных нормативов.
6	21.10	1	Игра «Заморозка». Знакомство с акробатическими элементами.
7	23.10	1	Освоение борцовской разминки. По одному и в парах. Игра на выбор обучающихся.
8	28.10	1	Работа в парах на руках. Переводы, нырки, швунги и т.д. Перетягивания, выталкивания, захваты. Игра на реакцию в парах «Пятнашки».
9	30.10	1	Тренировка на улице. Кросс. Различные виды переноски партнера.
10	6.11	1	Знакомство и изучение борьбы в партере. Накаты, полунакаты, перевороты и т.д. ОФП: подтягивания, борцовский и гимнастический мост, отжимания и т.д.
11	11.11	1	Игровой день. Игра «Борцовский рэгби» на коленях. ОФП.
12	13.11	1	Отработка в парах в партере. Отработка с сопротивлением в полсилы. Игровые упражнения на силу и скорость в партере.
13	18.11	1	Борьба из различных положений до балла. В стойке, партере, сидя. Захват корпуса, ноги или руки.
14	20.11	1	Работа на руках с сопротивлением в полсилы. Игра «Борцовский рэгби» на коленях. ОФП.

15	25.11	1	Борьба с захватом одноименной и разноименной руки. ОФП по типу облегченного кроссфита.
16	27.11	1	Отработка на руках с переводом в партере. Работа в партере после сваливаний и переводов.
17	2.12	1	Тренировочные схватки с сопротивлением в полсилы. Игра на силу, ловкость и стойкость «Слон».
18	4.12	1	Игровой день. ОФП.
19	9.12	1	Повторение отработки в партере. Накаты, полунакаты, перевороты. Игры на силу.
20	11.12	1	Отработка на руках и на работу в корпус в стойке.
21	16.12	1	Игровой день. Повышение ОФП.
22	18.12	1	Изучение и отработка приемов с ногами. Проходы в одну и две ноги, изнутри и снаружи, подножки, сбивания. ОФП. Игра в командах на ловкость и силу «Перетягивания».
23	23.12	1	Открытая тренировка. Демонстрация бросков и игр на сопротивление.
24	25.12	1	Изучение и отработка бросков со стойки. Вертушка, бросок через бедро.

25	30.12	1	Теория. Закрепление и пополнение знаний о правилах вольной борьбы и схожих с ней видов спорта. Игры, подготовленные обучающимися.
26	13.01	1	Работа на выносливость. Кросс. Различные виды переноски партнера.
27	15.01	1	Тренировочные схватки с сопротивлением в полную силу. Борьба в парах, тройках, пятерках.
28	20.01	1	Игровой день. Игра в футбол с элементами борьбы. ОФП: подтягивания, прыжки на скакалке, броски и перебрасывания медбола и др.
29	22.01	1	Повторить приемы в партере и работу на руках с переводами и сваливаниями.
30	27.01	1	Игровые действия в парах на ковре. Пятнашки, захваты, выталкивания и др.
31	29.01	1	Изучение и отработка бросков, сбиваний, сваливаний с захватом ног.
32	3.02	1	Тренировка на улице. Кросс. Различные виды переноски партнера.
33	5.02	1	Тренировочные схватки с сопротивлением в полсилы. ОФП.
34	10.02	1	Игры «Перетягивания» и «Слон». ОФП.

35	12.02	1	Отработка умений изученных приемов. Отработка с полным сопротивлением. Повышение ОФП.
36	17.02	1	Проведение минитурнира между обучающимися вольной борьбе.
37	19.02	1	Закрепление всех изученных элементов, бросков, упражнений.
38	24.02	1	Игровой день. Игры на выбор тренирующихся.
39	26.02	1	Борцовские игры. Подготовка и сдача переводных нормативов. Игры.
40	3.03	1	Тренировка на улице. Кросс. Различные виды переноски партнера.
41	5.03	1	Тренировочные схватки с сопротивлением в полсилы. ОФП.
42	10.03	1	Игры «Перетягивания» и «Слон». ОФП.
43	12.03	1	Отработка умений изученных приемов. Отработка с полным сопротивлением. Повышение ОФП.
44	17.03	1	Борцовские игры. Подготовка и сдача переводных нормативов. Игры.
45	19.03	1	Тренировка на улице. Кросс. Различные виды переноски партнера.
46	24.03	1	Тренировочные схватки с сопротивлением в полсилы. ОФП.
47	26.03	1	Игры «Перетягивания» и «Слон». ОФП.
48	31.03	1	Отработка умений изученных приемов. Отработка с полным сопротивлением. Повышение ОФП.
49	2.04	1	Проведение минитурнира между обучающимися вольной борьбе.
50	7.04	1	Закрепление всех изученных элементов, бросков, упражнений.
51	9.04	1	Игровой день. Игры на выбор тренирующихся.
52	14.04	1	Борцовские игры. Подготовка и сдача переводных нормативов. Игры.

53	16.04	1	Тренировка на улице. Кросс. Различные виды переноски партнера.
54	21.04	1	Тренировочные схватки с сопротивлением в полсилы. ОФП.
55	23.04	1	Игры «Перетягивания» и «Слон». ОФП.
56	28.04	1	Отработка умений изученных приемов. Отработка с полным сопротивлением. Повышение ОФП.
57	30.04	1	Проведение минитурнира между обучающимися вольной борьбе.
58	5.05	1	Закрепление всех изученных элементов, бросков, упражнений.
59	7.05	1	Игровой день. Игры на выбор тренирующихся.
60	12.05	1	Борцовские игры. Подготовка и сдача переводных нормативов. Игры.
61	14.05	1	Тренировка на улице. Кросс. Различные виды переноски партнера.
62	19.05	1	Тренировочные схватки с сопротивлением в полсилы. ОФП.
63	22.05	1	Игры «Перетягивания» и «Слон». ОФП.
64	26.05	1	Броски на скорость

Содержание рабочей программы:

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории мини-футбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлении материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения:

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт.

Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1,5-2 часа в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Для повышения интереса занимающихся к занятиям по мини-футболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы

проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа

упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

-методы упражнений;

-игровой;

-соревновательный;

-круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

-в целом;

-по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговое тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: фронтальная, групповая, поточная.

Физическая подготовка. Общая физическая подготовка.
Строевые упражнения.

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления. Направление движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с продвижением шагом и бегом.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами— броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля мячей парами и группами (вес мячей 2—4 кг).

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития силы.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и наживного мяча на дальность.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).

В упоре лежа хлопки ладонями.

Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

Сжимание теннисного (резинового) мяча.

Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).

Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты.

Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д. Челночный бег 2х10 м, 4Х5 м, 4Х10 м, 2Х15 м и т. п. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).

Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др.

Методы и приёмы обучению

Исходя из особенностей спортивной борьбы и задач подготовки, все основные средства можно подразделить на специфические, т.е. упражнения с партнёром, и неспецифические, т.е. отработка бросков на манекене.

Специфические упражнения, применяемые в тренировке по борьбе, состоят из двух групп: соревновательные и специальные.

Соревновательные упражнения - это совокупность двигательных действий, для выполнения броска или защиты от них.

Специальные упражнения - это двигательные действия, состоящие из элементов соревновательных упражнений и их вариантов. Предназначены они главным образом для технико-тактического совершенствования и развития специальных физических качеств.

Общеподготовительные упражнения - это двигательные действия, являющиеся преимущественно средством общей подготовки борца. Сих помощью решают задачи всестороннего физического воспитания, избирательного воздействия на развитие основных физических качеств, улучшения координационных способностей, двигательных навыков и умений.

Общеподготовительные упражнения можно использовать и как средство активного отдыха и восстановления. Наконец, общеподготовительные упражнения способствуют сохранению достаточно высокой физической и психической работоспособности, если объективные условия (климатические факторы, травмы и т.д.) не дают возможности использовать специальные средства.

Соответствующие упражнения подбирают из различных видов спорта, спортивных и подвижных игр и дополняют общеразвивающими.

Специально-подготовительные упражнения - это двигательные действия, которые имеют существенное сходство со специальными упражнениями по форме, структуре и характеру проявления физических и психических качеств.

Оценочные и методические материалы

Для осуществления правильной оценки результативности проводится предварительная диагностика (сентябрь), текущая (декабрь-январь) и итоговая (апрель-май).

Норматив/баллы	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет
Одинарный прыжок с места (м)	1,40-1,44	1,45-1,49	1,50-1,54	1,55-1,59	1,60-1,64
Бег 10 м (сек)	2,71-2,80	2,61-2,70	2,51-2,60	2,41-2,50	2,31-2,40
Бег 30 м (сек)	6,00-6,10	5,91-6,00	5,81-5,90	5,71-5,80	5,61-5,70
5 бросков манекена	8,21-8,30	8,11-8,20	8,01-8,10	7,91-8,00	7,81-7,90
Подтягивания на перекладине	5	6	8	10	13

Список литературы
Для педагога:

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г.

№ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).

2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ.

5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.

Для учащихся и родителей:

1. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов. Учебно-методическое пособие/ Е.Я. Крупник, В.Л. Щербакова. - М.: Советский спорт, 2018.

2. Физическая подготовка борцов: учебное пособие/В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. –

М.: Дивизион, дополненное 2019.

3. Борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов/ Ю.А..