

Управление образования администрации
Собинского муниципального округа Владимирской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Собинского муниципального округа
Центр дополнительного образования

Согласовано:
Методический совет
от 16 февраля 2026 г.
Протокол № 3



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО ЦДО
И.А. Михайлова
Приказ от 17.02.2026г. № 40/1
Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 17 февраля 2026г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Греко-римская борьба»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень сложности: ознакомительный
Возраст обучающихся: 11-14 лет
Срок реализации: 4,5 месяца

Разработчик:
Арсёнов Илья Денисович,
педагог дополнительного образования

г. Собинка, 2026 год

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК	
1.1. Пояснительная записка	3 стр.
1.2. Цель и задачи	4 стр.
1.3. Содержание программы.	5 стр.
1.4. Планируемые результаты	10 стр.
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	
2.1. Календарный учебный график	10 стр.
2.2. Условия реализации программы	10 стр.
2.3. Формы аттестации	11 стр.
2.4. Оценочные материалы	11 стр.
2.5. Методические материалы	12 стр.
2.6. Список использованной литературы	14 стр.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Греко-римская борьба», далее – программа, разработана на основе программы «Греко-римская борьба», автор Циркунов Андрей Александрович, МУ ДО «Молодёжный центр развития физической культуры и спорта», Черепановского района, Новосибирской области, 2023г.

Нормативно-правовое обеспечение программы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года".
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Распоряжение Администрации Владимирской области от 02 августа 2022 года № 735-р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей Концепции развития дополнительного образования детей во Владимирской области до 2030 года».

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Актуальность программы обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков здорового образа жизни у детей и подростков. Занятия греко-римской борьбой выступают одними из стратегических задач физического воспитания детей и подростков. Эффективность их решения во многом зависит от субъективных факторов, и, прежде всего от личностного отношения к своему здоровью и образу жизни. Особо актуально решение этой задачи в подростковом возрасте, в период, когда ценностные отношения подростков к своему здоровью и здоровому поведению, начинают складываться в устойчивую систему.

Новизна программы в рациональном использовании и совершенствовании технико-тактических арсеналов борцов греко-римского стиля, с учетом индивидуальных особенностей борцов, встречающихся в поединке, в обучении их умению выбирать и применять разнонаправленные технико-тактические действия, также с учетом индивидуальных особенностей.

Педагогическая целесообразность программы в том, что она направлена на формирование знаний, умений и навыков в области греко-римской борьбы, а также на развитие физических, интеллектуальных и нравственных качеств обучающихся.

Отличительные особенности программы. Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных борцов, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техники и тактики в греко-римской борьбе, развития физических качеств.

Адресат программы: обучающиеся 11-14 лет. На обучение принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям греко-римской борьбой, по личному желанию ребёнка и заявлению родителей (законного представителя).

Психолого-педагогические особенности возрастной категории обучающихся 11–14 лет.

Возраст 11–14 лет - период физического созревания и личностного становления: дети становятся более критичными, самостоятельными, но эмоционально нестабильными, а их главный ориентир- группа сверстников. Чтобы вовлечь их в обучение, важно предлагать творческие и проблемные задания, подчёркивать практическую пользу знаний, давать возможность выбора и поддерживать позитивную самооценку, избегая публичной критики.

Объём и срок освоения варианты: 4,5 месяца, 108 часов, 6 часов в неделю, с 17 февраля по 30 июня 2026 года.

Формы обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа реализуется в рамках учреждения, на базе МБОУ СОШ №1 г. Собинки.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.

Количество обучающихся: 10-12 человек.

1.2. Цель и задачи

Цель. Формирование культуры здорового образа жизни, и удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в физическом развитии посредством занятий греко-римской борьбой.

Задачи:

1. Личностные:

- прививать интерес к занятиям греко-римской борьбой;
- формировать интерес и потребность в систематических занятиях спортом;
- развивать физические качества: быстрота, ловкость, гибкость, выносливость.

2.Метапредметные:

- формировать осознанное стремление к новым знаниям и умениям;

- развивать общие двигательные и специальные физические способности, необходимых для овладения и совершенствования навыков в избранном виде спорта;
- обучать выполнению упражнений и применению технико-тактических приемов в различных условиях и ситуациях;

3.Предметные:

- формировать необходимые знания и практические навыки в области физической культуры и спорта;
- обучать технике и тактике юных борцов;
- способствовать освоению навыков правильной регулировки физической нагрузки.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	6	6	-	Тестирование
2.	Практическая подготовка: ОФП	40	-	40	
3.	СФП	20	-	20	
4.	ТТМ	20	-	20	
5.	Контрольные нормативы. Соревнования	14	-	14	Сдача нормативов. Участие в соревнованиях
6.	Аттестация по итогам года	2	-	2	Тестирование. Сдача контрольных нормативов.
7.	Воспитательные мероприятия	4	-	4	
7.	Итоговое занятие	2	-	2	
Итого:		108	6	102	

Содержание учебного плана

I. Теоретическая подготовка – 6 часов.

1. Физическая культура и спорт.

Понятие о физической культуре. Успехи российских спортсменов на крупных международных соревнованиях.

2. Краткий обзор развития спортивной борьбы.

Зарождение спортивной борьбы на Руси. Отражение ее в исторических летописях и памятниках народного эпоса.

3. Спортивная борьба любителей в России.

Место и значение спортивной борьбы в системе физического воспитания. Успехи российских борцов на международной арене.

4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, повышения работоспособности, достижения высоких спортивных результатов.

5. Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание борца.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, зубами, ногтями, ногами. Гигиенические водные процедуры (умывание, обтирание, обливание, душ, о купание). Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви.

6. Основы техники и тактики борьбы.

Понятие о спортивной тактике. Роль тактики в спортивной борьбе. Элементы тактики: маневрирование, смена захватов и направлений передвижения, выведение из равновесия, комбинации технических действий. Простейшие тактические подготовки к проведению приемов.

II. Общая физическая подготовка - 40 часов

1. Упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения для ног, упражнения для рук, туловища и ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.

2. Упражнения в предметах: со скакалкой, с гимнастической палкой, упражнения с теннисным мячом, ворота туловища с гантелями в вытянутых руках, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.

3. Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на кольцах и перекладине, на канате и шесте, на бревне: ходьба, бег, прыжки с поворотами.

4. Плавание: обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, выплывать; изучение техники различных способов плавания; плавание на короткие (25-100 м) дистанции на время; игры на воде.

5. Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками,

набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях. Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

III. Специальная физическая подготовка – 20 часов.

1.Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с 12 прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

2.Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках, поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

3.Упражнения на мосту: вставание на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); бегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

4.Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полу приседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на пик; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

5.Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с

манекеном; имитация различных действий и приемом с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты и перемещения.

6. Упражнения с манекеном: поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках, бедре, голове; лежа на спине, перетаскивание манекена через себя, перекаты в стороны; ходьба и бег с манекеном на руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д.; движения на мосту с манекеном по груди продольно, поперек; имитация изучаемых приемов.

7. Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания, стоя спиной друг к другу, сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки, наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу, поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера. Одним из способов развития двигательных качеств борца является применение специальных игровых комплексов.

IV. Техничко-тактическая подготовка – 20 часов

Освоение элементов техники и тактики спортивной борьбы.

Основные положения борьбы:

Положение стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, высокая, средняя.

Положение партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, стойка на четвереньках, на одном колене, борцовский мост, полумост.

Положения: в начале и конце схватки, формы приветствия.

Дистанция: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата

Элементы маневрирования:

В стойке: передвижение вперед, назад, вправо, влево, шагами с подставлением ноги, с уклонами.

В партере: передвижение вперед и назад с помощью ног, выседы в упоре лежа вправо, влево, повороты на боку вокруг вертикальной оси.

Маневрирование в различных стойках: знакомство с различными способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касание, маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих захватов.

Техника борьбы и приемы борьбы

Партер. Для ведения борьбы в партере обучающимся рекомендовано освоить простейшие перевороты следующих групп приемов:

1. Скручиванием (захватом двух рук сбоку, захватом предплечья изнутри, захватом рычагом).
2. Забеганием (захватом шеи из-под плеча, переворот ключом, захватом запястья и головы, захватом шеи из-под плеч).
3. Переходом (переворот переходом с ключом и захватом подбородка, переворот переходом с ключом и захватом плеча другой руки).
4. Прогибом (захватом шеи и плеча сбоку, захватом на рычаг).

Стойка. Среди приемов в стойке наиболее простыми и доступными для изучения являются:

1. Бросок подворотом захватом за руку;
2. Бросок наклоном с различными захватами;
3. Сваливание сбиванием в комбинации с 1 и 2;
4. Перевод в партер рывком, нырком;
5. Сваливание скручиванием;
6. Бросок (перевод) вращением;

Броски подворотом с различными захватами составляют обширную группу приемов борьбы в стойке.

V. Контрольные нормативы и соревнования – 14 часов

1. Сдача нормативов.
2. Участие в соревнованиях: групповых, муниципальных, региональных.
3. Разбор положительных и отрицательных сторон поединка, причин недостатков.

VI. Воспитательные мероприятия – 4 часа

Посещение музеев ЦДО. День защитника Отечества. Международный женский день 8 марта.

VII. Аттестация по итогам года – 2 часа

Тестирование. Сдача контрольных нормативов.

VIII. Итоговое занятие. Итоги года. Планы на следующий учебный год.

1.4. Планируемые результаты

1. Личностные:

- сформирован устойчивый интерес и потребность в систематических занятиях спортом, в том числе к занятиям греко-римской борьбой;
- развиты физические качества: быстрота, ловкость, гибкость, выносливость.

2. Метапредметными:

- становление устойчивой познавательной направленности на освоение новых знаний и умений;
- сформированность двигательных-функциональных компетенций, необходимых для совершенствования спортивных умений;
- развитие способности к выполнению упражнений и реализации технико-тактических решений в различных ситуациях.

3. Предметные:

- сформированы необходимые знания и практические навыки в области физической культуры и спорта;
- сформированы жизненно важные двигательные умения и навыки, техника и тактика юных борцов;
- сформированы навыки правильной регулировки физической нагрузки, рационального распределения времени в режиме дня, выполнения утренней зарядки.

Раздел 2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1	17.02.2026	30.06.2026	18	36	108	3 раза в неделю по 2 часа

2.2. Условия реализации программы

- материально-техническое обеспечение

Для осуществления учебно-тренировочного процесса используется:

- тренировочный спортивный зал;
- тренажерный зал;
- раздевалки.

Все помещения, используемые во время учебно-тренировочных занятий, соответствует всем требованиям санитарных норм и правил.

Оборудование и спортивный инвентарь

Наименование	Единицы измерения	Количество изделий
Спортивный зал		1
Покрытие борцовского ковра	Шт.	1

Борцовки	Пар.	10
Тренажеры	Шт.	2
Гриф для штанги	Шт.	3
Диск для грифа	Шт.	6
Стенка шведская	Шт.	3
Канат для лазания, 5 м	Шт.	2
Мат борцовский	Шт.	4
Борцовские манекены	Шт.	4
Пульсометр	Шт.	1
Скакалки	Шт.	15
Гантели	Шт.	10
Гири	Шт.	10

Информационное обеспечение:

- Инструкция по охране труда.
- Инструкция при работе со спортивным инструментом.
- Протоколы результатов контрольных нормативов;
- Памятки для родителей (законных представителей);
- Памятки детей о правилах внутреннего распорядка, безопасности и пр.

Электронные ресурсы:

Официальный интернет-сайт Министерства Просвещения Российской Федерации (<https://edu.gov.ru/>)

Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)

Официальный интернет-сайт Федерации спортивной борьбы России (<https://wrestrus.ru>)

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, имеющий среднее специальное или высшее образование, опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями в данном виде спорта.

2.3.Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: видеозапись, грамота, дневник наблюдений, журнал посещаемости, материалы анкетирования и тестирования, портфолио, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: портфолио, соревнования, контрольные нормативы.

2.4 Оценочные материалы

Начальный контроль: сдача нормативов.

Итоговый контроль: итоговая аттестация в форме тестирования (сдача контрольных нормативов) по общей физической подготовке.

Контрольные нормативы: тесты на общую физическую подготовку (ОФП)

Основные упражнения направлены на оценку быстроты, силы, выносливости и координации.

Упражнение	Единица измерения	Норматив
Бег на 30 м	секунды	не более 5,6–6,9 с
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	количество раз	не менее 7–20 раз
Подтягивание на перекладине	количество раз	не менее 4–7 раз
Прыжок в длину с места	сантиметры	не менее 150–160 см
Челночный бег 3×10 м	секунды	не более 7,6–8,7 с
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	сантиметры	не менее +1–+5 см

Особенности для разных возрастных групп

Нормативы могут корректироваться в зависимости от возраста и уровня подготовки. Например, для младших спортсменов (12–13 лет) требования могут быть менее строгими, чем для старших (16–18 лет). Также часто учитывают весовые категории, что влияет на некоторые показатели (например, время в беговых тестах).

2.5.Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса – очно.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, игровой проблемный, эвристический.

Методы воспитания: убеждение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса: групповая, мелкогрупповая.

Формы организации учебного занятия: беседа, практическое занятие, игра, соревнование, спарринги.

Педагогические технологии - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, здоровьесберегающие технологии, игровые технологии.

Алгоритм учебного занятия

1. Вводная и подготовительная часть занятия должна подготавливать организм ребенка к предстоящей физической нагрузке, активизировать его внимание, повышать эмоциональное состояние. Эти задачи осуществляются разнообразными средствами (строевые упражнения, разные виды ходьбы и бега с заданиями, танцевальные элементы, игры на внимание). Желательно проводить упражнения, укрепляющие мышцы спины и формирующие рациональную осанку.

2. Основная часть занятия включает общеразвивающие упражнения, которые помогают подготовить двигательный аппарат, центральную нервную систему и вегетативные функции организма ребенка к выполнению более сложных физических упражнений. Общеразвивающие упражнения проводят с предметами и без них. С помощью этих упражнений укрепляются крупные мышечные группы, формируется рациональная осанка, развиваются физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость).

3. Заключительная часть занятия содействует снижению физиологического возбуждения, предусматривает упражнения низкой интенсивности или «успокаивающие» упражнения или игры.

Наглядный материал:

- фото, видео съемки для обратной связи при обучении технике;
- видеофильмы:
 - Репортажи с соревнований по греко-римской борьбе на Олимпийских играх в Атланте 1996г.;
 - Репортажи с соревнований по греко-римской борьбе на Олимпийских играх в Сиднее 2000г.;
 - Репортажи с соревнований по греко-римской борьбе на Олимпийских играх в Афинах 2004г.;
 - Репортажи с соревнований по греко-римской борьбе с чемпионатов России (2000 -2005 гг.);
 - Репортажи с Международных турниров памяти И. Поддубного по греко – римской борьбе (2003 -2004 гг.);
- учебные видеофильмы по технике греко-римской борьбы:
 - «Техника греко-римской борьбы в стойке»,
 - «Техника греко-римской борьбы в партере»;
- учебно-демонстрационные плакаты по технике греко-римской борьбы.

2.6.Список использованной литературы

- для педагога:

1. Авдеев Ю. В. Перспективы поиска оптимальной системы проведения соревнований по вольной и греко-римской борьбе / Ю. В. Авдеев, Б. И. Тараканов, В. А. Воробьев; СПб. гос. ун-т физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта // Теория и практика физической культуры. — 2015.
2. Аикин В. А. Научные основы процесса подготовки борцов греко-римского стиля / В. А. Аикин, Ю. Ю. Крикуха // Актуальные проблемы подготовки высококвалифицированных борцов: материалы Всероссийской научно-практической конференции. — Омск, 2014
3. Аганянц Е.К., Горская Г.Б. Психологическое обоснование поведения человека. – Краснодар: Экоинвест, 2013. – 114 с.
4. Алиханов И. И. Техника и тактика вольной борьбы. — М.: Физкультура и спорт, 2012. – 214 с.
5. Карелин А. А. Модель высококвалифицированного борца: монография / А. А. Карелин Б. В. Иванюженков, В. В. Нелюбин. - Новосибирск: 2015. 120 с.
6. Карелин А. А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации: монография / А. А. Карелин ; под ред. В. В. Нелюбина. — Новосибирск: Сов. Сибирь, 2017. – 250 с.
7. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать: монография. - М.: АСТ: Астрель, 2016. – 214 с.
8. Станков А. Г. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: Физкультура и спорт, 2012. 230 с.
9. Туманян Г. С. Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 224 с.

- для обучающихся и родителей:

1. Карелин, А. А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации: монография / А. А. Карелин; под ред. В. В. Нелюбина. — Новосибирск: Сов. Сибирь, 2017. – 250 с.
2. Станков, А. Г. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: Физкультура и спорт, 2012. 230 с.
- 3.Туманян Г.С. - Спортивная борьба: отбор и планирование. – М.: «Физкультура и спорт», 2014г. – 224 с.