

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ

ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования «Детско – юношеская школа № 4»
городского округа Самара

Принята
на педагогическом совете
МБУ ДО «ДЮСШ № 4» г.о. Самара

протокол № 3 от
«3» августа 2021 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО
«ДЮСШ № 4» г.о. Самара
В.А. Попов

Приказ № 93 от «3» августа 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«ЮНЫЙ БОРЕЦ»

(ознакомительный уровень)

Направленность программы: физкультурно-спортивная
возраст обучающихся, на которых рассчитана программа: 6-11 лет
Срок реализации программы -1 год

Разработчики:
Зам. директора по УВР Иванова О.А.
Методист Шалдуга А.А.
Методист Рассыпнова С.Ю.

Самара
2021

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Общие положения:

Вольная борьба — это один из наиболее зрелищных видов единоборств с применением широкого арсенала приёмов: захватов, бросков, переворотов, подножек, швунгов и так далее, в котором соперники стараются достичь победы, положив другого на обе лопатки, или превзойдя по набранным баллам. Главное отличие от классической (греко-римской) борьбы заключается в том, что «вольникам» разрешены захваты ног противника, подножки и активная работа в партере (в положениях «лежа» и «на четвереньках»).

Вольная борьба является эффективным средством воспитания важных черт характера человека: смелости, решительности, целеустремленности и настойчивости, самообладания, а также таких нравственных качеств, как уважение к сопернику, честность, благородство в отношении к слабому и мн. др. Важнейшим результатом занятий борьбой следует признать формирование способности преодолевать трудности. Это качество, особенно приобретенное в юношеские годы, помогает человеку всю последующую жизнь. Оно связано с совершенствованием обостренных чувств чести и самолюбия, самостоятельности и способности быстро принимать волевые решения. Мощное и многократное проявление волевых действий, способность сдерживать личные желания, если они расходятся с общепринятыми установками или традициями конкретного коллектива, честность, благородство в отношении к более слабому партнеру и т.п. Развитию всего этого способствуют занятия борьбой. Все эти качества в единоборствах являются связующими звеньями между собой.

Модульная общеобразовательная программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования РФ и Самарской области:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-Р)

- Приказ Министерства просвещения РФ от 3.09. 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 г. № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступил в силу с 11 декабря 2018 г.);
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 № МО – 16-09-01/826-ТУ
- Методические рекомендации по разработке и оформлению модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, включенных в систему ПФДО (разработанные ГБОУ ДО СО «Самарский

Дворец детского и юношеского творчества», Региональным модельным центром дополнительного образования детей в Самарской области).

Данная программа ознакомительного уровня построена на модульном принципе представления содержания и построения учебных планов, включающая в себя относительно самостоятельные единицы - модули, позволяющие увеличить ее гибкость, вариативность.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность:

В условиях внедрения системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей и соблюдения ее принципов, основным требованием к программе является использование модульного подхода. Каждый модуль нацелен на достижение конкретных результатов. Построение содержания и организации образовательного процесса в данной программе строится по трем модулям.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Педагогическая целесообразность:

На модульном принципе построен один уровень в отделении вольная борьба - ознакомительный. Освоив программу, обучающийся сможет понять, подходит ли ему данный вид физической активности, может сделать осознанный выбор в пользу избранного вида спорта.

Модульность, как и разноуровневость, позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраивать под интересы и способности обучающихся. Модульная образовательная программа дает обучающемуся возможность выбора модулей, нелинейной последовательности их изучения (в отличие от традиционной модели дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы), а значит возможность построения индивидуальных учебных планов.

1.2. Цели и задачи программы:

Цель программы – формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом и систематическим занятиям спортивной борьбой;

Основными задачами реализации поставленной цели являются:

Учебные:

- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности;
- обучение основам техники вольной борьбы;
- приобретение навыков использования полученных знаний и умений для самостоятельных занятий;
- обучение использованию в своей речи спортивной терминологии.

Развивающие:

- развитие природного потенциала каждого ребенка;
- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности обучающихся;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей;
- развитие мотивации и положительного отношения ребенка к занятиям;
- развитие специальных качеств (выносливости, быстроты, ловкости, силы, координации движений);
- способствование закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Воспитательные:

- воспитание трудолюбия, сознательной дисциплины, внимания, настойчивости и волевых качеств;
- воспитание стремления к здоровому образу жизни;
- привитие стойкого интереса к занятиям физкультурой и спортом;
- воспитание духовно – нравственных качеств поведения в коллективе.

1.3 Целевая аудитория:

Образовательная программа рассчитана на детей в возрасте от 6 до 11 лет. К занятиям по программе физкультурно-спортивной направленности допускаются дети, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе.

1.4. Сроки реализации, форма и режим занятий

Программа реализуется в течение 1 года, с нагрузкой 4 часа в неделю, формы занятий групповые. Наполняемость группы не более 20 человек.

Программа состоит из трех модулей:

- «Азбука физической культуры»;
- «Что такое вольная борьба?»;
- «Спартакиада юных».

Основными формами реализации данной программы являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- тестирование и контроль.

1.5. Предполагаемыми результатами выполнения программы являются:

- Улучшение состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности и гармоничное развитие в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся;
- Формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий;
- Выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- Освоение основ знаний в области гигиены, а также овладение теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Результат реализации Программы – формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий.

2. Учебный план программы

| № п/п | Наименование модуля | Количество часов | | |
|--------------|----------------------------|------------------|--------|----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1. | Азбука физической культуры | 72 | 18 | 54 |
| 2. | Что такое вольная борьба? | 56 | 12 | 44 |
| 3. | Спартакиада юных | 16 | 2 | 14 |
| ИТОГО | | 144 | 32 | 112 |

2.1 модуль «Азбука физической культуры»

Учебно-тематический план модуля «Азбука физической культуры»

| № п/п | Наименование тем | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|----------|--|------------------|--------|----------|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Правила безопасного поведения в спортивном зале и на спортивной площадке | 2 | 2 | | Наблюдение, беседа |
| 2. | Знакомимся с ЗОЖ | 10 | 4 | 6 | Входящая диагностика, наблюдение, анкетирование |
| 3. | Общие сведения о строении организма человека | 2 | 2 | | Беседа |
| 4. | Развитие быстроты | 10 | 2 | 8 | Наблюдение, беседа |
| 5. | Развитие ловкости | 10 | 2 | 8 | Наблюдение, беседа |
| 6. | Развитие силы | 12 | 2 | 10 | Наблюдение, беседа |
| 7. | Развитие гибкости | 12 | 2 | 10 | Наблюдение, беседа |
| 8. | Подвижные игры и эстафеты | 10 | 2 | 8 | Наблюдение, беседа |
| 9. | Сдача нормативов по | 4 | | 4 | Сдача |

| | | | | | |
|--------------|-----------------------------|----|----|----|------------|
| | общей физической подготовке | | | | нормативов |
| ИТОГО | | 72 | 18 | 54 | |

Реализация этого модуля направлена на развитие положительной мотивации к занятиям спортом у детей, формирование представлений о правильном образе жизни и воспитание общей культуры здоровья, развитие их физических качеств.

Модуль разработан с учетом личностно-ориентированного подхода, с учетом уровня физической готовности занимающихся по программе детей.

Цель модуля — создание благоприятных условий для формирования у обучающихся позитивного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

1. Теоретические занятия

Правила безопасного поведения в зале и на спортивной площадке. Что такое ЗОЖ? Режим дня - основа успехов в спорте и учебе. Правила гигиены. В здоровом теле - здоровый дух! Физическая культура и спорт. Влияние вредных привычек на организм человека. Спорт в России и мире.

2. Практические занятия

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах или с использованием резиновых амортизаторов.

Упражнения для повышения быстроты. Бег, бег с ускорениями и сменой направления, челночный бег. Бег в комбинации с различными несложными упражнениями. Прыжки в длину с места, многоскоки, подскоки вверх на заданную высоту.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки на скакалке. Гимнастические упражнения (кувырки, стойки на одной ноге с различным положением рук и ног и тп.) Упражнения на шведской стенке. Упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, без предметов и с предметами (гимнастическая палка, мяч).

Упражнения на развитие силы. Сгибание и разгибание рук (отжимания) в упоре лёжа. Подтягивания на перекладине (высокой и низкой). Поднимание и

опускание ног лежа на полу и в висе. «Ножницы». «Велосипед». Поднимание туловища из положения лежа на спине и на животе. «Лодочка». Приседания. Упражнения с отягощениями (гантели, фитнес-мяч)

Упражнения на гибкость. Упражнения на расслабление мышц. Маховые упражнения. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий на полу и у опоры.

Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам. Эстафеты, полосы препятствий.

3. Сдача нормативов по общей физической подготовке.

Комплекс контрольных нормативов по общей физической подготовке(юноши)

| Контрольные упражнения | возраст | | | | |
|--|---------|-----|-----|-----|-----|
| | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Бег на 30 м (не более, с) | 7,0 | 6,6 | 6,2 | 5,8 | 5,7 |
| Челночный бег 3x10 м (не более, с) | 10,2 | 9,7 | 9,3 | 9,0 | 8,8 |
| Подтягивание на перекладине (не менее, раз) | - | - | 1 | 2 | 2 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее, раз) | 3 | 7 | 10 | 15 | 16 |
| Подъем туловища лежа на спине (не менее, раз) | 6 | 6 | 8 | 8 | 12 |
| Прыжок в длину с места (не менее, см) | 120 | 130 | 140 | 150 | 160 |

Комплекс контрольных нормативов по общей физической подготовке(девушки)

| Контрольные упражнения | Возраст, лет | | | | | | | | | | |
|--|--------------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Бег на 30 м (не более, с) | 7,4 | 7,0 | 6,5 | 6,0 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,6 | 5,4 | 5,2 | 5,0 |
| Челночный бег 3x10 м (не более, с) | 10,6 | 10,0 | 9,7 | 9,3 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 8,4 | 8,2 | 8,0 | 7,8 |
| Подтягивание на перекладине (не менее, раз) | - | - | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее, раз) | 2 | 3 | 5 | 10 | 12 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 20 |
| Подъем туловища лежа на спине (не менее, раз) | 5 | 5 | 6 | 6 | 10 | 12 | 15 | 18 | 20 | 22 | 25 |
| Прыжок в длину с места (не менее, см) | 115 | 120 | 130 | 140 | 150 | 160 | 165 | 170 | 175 | 180 | 1 |

2.2 модуль «Что такое вольная борьба?»
Учебно-тематический план модуля «Что такое вольная борьба?»

| № п/п | Наименование тем | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|--------------|------------------|------------------|--------|----------|----------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | | 2 | 1 | 1 | Входящая диагностика, наблюдение |
| 2. | | 2 | 2 | - | Наблюдение, беседа |
| 3. | | 2 | 2 | - | Наблюдение, беседа |
| 4. | | 4 | 2 | 2 | Наблюдение, беседа |
| 5. | | 10 | 1 | 9 | Наблюдение, беседа |
| 6. | | 8 | 1 | 7 | Наблюдение, беседа |
| 7. | | 14 | 2 | 12 | Наблюдение, беседа |
| 8. | | 10 | 1 | 9 | Наблюдение, беседа |
| 9. | Сдача нормативов | 4 | - | 4 | Сдача нормативов |
| ИТОГО | | 56 | 12 | 44 | |

Реализация этого модуля направлена на знакомство с олимпийским видом спорта – вольная борьба, формирование положительной мотивации к занятиям выбранным видом спорта, формирование представлений о правильном образе жизни и поведении юного спортсмена, развитие физических и нравственных качеств обучающихся.

Модуль разработан с учетом личностно-ориентированного подхода, с учетом уровня физической готовности занимающихся по программе детей.

Цель модуля - формирование представления о тхэквондо, как о современном доступном виде спорта, формирование внутренней культуры человека, характера, дисциплины, воли, коллективизма, создание базы физической готовности для изучения основных техник единоборства.

1. Теоретические занятия

Краткий обзор истории единоборства. История развития вольной борьбы за рубежом и в России. Гигиена спортсмена. Дисциплины и правила вольной борьбы. Правила использования оборудования и инвентаря. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Правила безопасной тренировки. Режим и питание спортсмена. Закаливание организма.

2. Практические занятия

Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие, на перекладине. Подтягивание с разным хватом, на канате. Основные положения в борьбе, стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.

Упражнения на развитие различных физических качеств. Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам. Эстафеты, полосы препятствий.

3. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке.
(таблица)

2.3. модуль «Спартакиада юных»

Учебно-тематический план модуля «Спартакиада юных»

| № п/п | Наименование тем | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|--------------|------------------------|------------------|--------|----------|----------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Давай посоревнуемся! | 4 | 1 | 3 | Входящая диагностика, наблюдение |
| 2. | Быстрее, выше сильнее! | 5 | - | 5 | Наблюдение, беседа |
| 3. | Мы - команда! | 6 | - | 6 | Наблюдение, беседа |
| 9. | Я - юный спортсмен! | 1 | 1 | - | Итоговая диагностика |
| ИТОГО | | 16 | 2 | 14 | |

Реализация этого модуля направлена на организацию культурно-спортивного досуга школьника, развитие физических и нравственных качеств обучающихся. Различные подвижные и спортивные игры позволяют в ненавязчивой форме

развивать необходимые физические качества: силу, координацию, быстроту, выносливость, ловкость.

Цель модуля - формирование представления о подвижных, спортивных играх, как способа самоорганизации здорового досуга, умения постановки задач и способов достижения результата, навыков работы в команде.

Модуль разработан с учетом личностно-ориентированного подхода, с учетом уровня физической готовности занимающихся по программе детей.

1. Теоретические занятия

Готов к труду и обороне! Правила спортивных игр.

2. Практические занятия

Соревнования по общей физической подготовке. Соревнования по нормативам комплекса ГТО. Эстафеты. Игры с полосой препятствий.

Подвижные игры: «Чехарда», «Салки», «Кондалы», «Удочка», «Три кола - стоп!». Игры с мячом: «Горячая картошка», «Метко в цель», «Штандер», «Выбивалы».

Спортивные игры по упрощенным правилам: «Пионербол», «Футбол», «Баскетбол», «Регбол», «Волейбол».

3. Итоговая диагностика проводится в игровой форме как спортивная викторина. На итоговом занятии по результатам состязаний отмечаются отличившиеся обучающиеся.

3.Методические рекомендации

3.1.Рекомендации по проведению практических занятий

Структура практического занятия должна строго соответствовать динамике работоспособности обучающихся. Нагрузка повышается на каждом уроке и по ходу всех занятий.

В начале занятия необходимо использовать различные упражнения для приведения организма в рабочее состояние (разминка). В разминке используются общеразвивающие и специальные упражнения на растяжку, и развитие гибкости (на полу и у гимнастической стенки). Возможно, а иногда и желательно включать в разминку игровые упражнения.

В основной части занятия проводится изучение нового материала и закрепление ранее изученного, отработка приемов и их связок при работе с партнером.

Упражнения по физической подготовке, направленные на развитие силовых качеств, включаются в учебно-тренировочный процесс так, чтобы максимум нагрузки приходился на окончание основной части занятия. Упражнения на развитие скоростных качеств, наоборот следует проводить в начале тренировки.

Для большей эффективности представляется целесообразным организовать тренировочный процесс по принципу триатлона, то есть чередуются три типа упражнений: 1 - для мышц рук, 2 - для мышц ног, 3 - для мышц ног и рук вместе; или 1 - для мышц рук, 2 - для мышц брюшного пресса, 3 - для мышц ног.

Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных турниров, эстафет, спортивных игр. Это дает возможность приобретения и совершенствования соревновательных навыков, взаимоконтроля, получения судейской практики.

Все занятия подразделяются на индивидуальные, групповые и индивидуально-групповые. Основная форма занятий групповая. В группе с детьми, имеющими различный уровень физической готовности, целесообразно задания распределять дифференцировано по мини-группам, а также привлекать более подготовленных учеников как помощников-инструкторов, что позволяет параллельно с обучением решать задачу получения инструкторской практики. При проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий также следует учитывать проблему уравнивания возможностей занимающихся. Индивидуальные занятия проводятся с обучающимися по необходимости.

3.2. Воспитательная работа.

Воспитательное значение занятий физической культурой и спортом общеизвестно: формирование у занимающихся круга общения, чуждого вредным привычкам, исповедующего здоровый образ жизни, имеющего определенные моральные запреты. Дисциплина и самодисциплина, уверенность в своих силах, уважительное отношение к товарищам, почтение к старшим отличает спортсменов, занимающихся единоборствами.

Педагог должен помнить, что тхэквондо – это олимпийский вид спорта. Главной задачей педагога является воспитание здорового не только телом, но и душой, и разумом, любящего Отечество достойного гражданина нашего многонационального государства – Российской Федерации.

Воспитательную работу в клубе следует вести как во время занятий, так и во внеурочное время. Внеурочные мероприятия позволяют сплотить коллектив и одновременно помогают решать поставленные воспитательные задачи, знакомить с историей, культурой народов Поволжья, России, дружественных государств воспитывать детей и подростков в духе патриотизма и уважения к другим нациям.

| Воспитательные задачи | Воспитательные мероприятия |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Воспитание потребности в здоровом образе жизни • Воспитание патриотизма • Интернациональное воспитание • Профессиональная ориентация | <ul style="list-style-type: none"> • организация и проведение различных праздников, фестивалей, соревнований, товарищеских встреч; • участие в открытых мероприятиях патриотических и волонтерских организаций; • организация «Дней здоровья», туристических походов, познавательных поездок, экскурсий; • посещение культурных учреждений; • установление дружественных связей со спортивными организациями других государств, обмен делегациями; • выпуск стенных тематических газет, оформление стендов; • встречи с ветеранами спорта, ветеранами боевых действий, военнослужащими; • родительские собрания и индивидуальные беседы с родителями учащихся; • тематические беседы; • мониторинг, анкетирование воспитанников и их родителей. |

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором школы, в процессе учебно-тренировочных занятий, оздоровительных мероприятий, учёбы в школе, а также в свободное от занятий время.

3.3. Материальное обеспечение

Для успешной реализации программы необходим следующий инвентарь и оборудование:

- тренажерный зал,
- силовой зал,
- перечень оборудования и экипировки включает в себя:

ковер борцовский, маты гимнастические, медицинболы, канат, гантели, гири, штанга, скакалки, манекен борцовский, шведская стенка, весы электронные медицинские, мячи, трико борцовское и борцовки (приобретаются учащимися самостоятельно).

Место проведения тренировочных занятий должно соответствовать установленным санитарно-эпидемиологическим и гигиеническим требованиям, а также требованиям пожарной безопасности.

1. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вольная борьба. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, Советский спорт, 2005г.
2. Дубровский В.И. Спортивная медицина, 2002.
3. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова
4. Маркиянов О. А. Соревновательный метод совершенствования технического мастерства юных борцов. Чебоксары. Издательство Чувашского Университета, 1992. (1)-стр. 6, (2)-стр. 8, (3)-стр. 9, (4)-стр. 9, (5)-стр. 10, (6)-стр. 11.
5. Медведь А. В., Кочурко Е. И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. Минск. «Полымя», 1985.
6. Преображенский С. А. Вольная борьба (методическое пособие). Издание третье исправленное. Ордена Трудового Красного Знамени военное издательство министерства обороны СССР, Москва-1976.
7. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. Под общей редакцией Ю. Ф. Буйнова и Ю. Ф. Курамшина. Москва, «Физкультура и спорт», 2000