



Комитет по образованию
Администрации Муниципального Образования
Ломоносовский муниципальный район Ленинградской области
**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Новогореловская общеобразовательная школа»**

Согласовано

Протокол педагогического совета
«29»августа 2023 г., №1

Утверждено

Приказом директора
МОУ «Новогореловская школа»
№242- ОД
«29» августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВОЛЬНАЯ БОРЬБА»**

Возраст учащихся: 8-14 лет

Срок реализации: 1 год

Автор /разработчик(и)программы: учитель
Казавов Эльдар Залимханович

п. Новогорелово, 2023г.

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цели и задачи.....	5
3. Учебный план	5
4. Содержание программы	6
5. Планируемые результаты	8
6. Тематическое планирование	10
7. Порядок приема учащихся	15
8. Список литературы	16

1.

Пояснительная записка

Разработана на основе федеральных государственных требований к дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта спортивная борьба, утвержденного приказом Министерства спорта РФ **№145 от 27 марта 2013 г.**

Рабочая программа секции рассчитана на углубление спортивно – оздоровительной и воспитательной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку и овладения основами техники вольной борьбы.

Рабочая программа разработана для детей в возрасте от 8 до 14 лет МОУ «Новогореловская общеобразовательная школа» 1 раза в неделю по 2 часа (68 часа).

Группа формируется на основе начальной подготовки. Эта форма работы охватывает всех желающих. На этапе начальной подготовки осуществляется спортивно – оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладения основами техники вольной борьбы.

Курс программы рассчитан на развитие двигательных умений и навыков, укрепление здоровья, сохранения психического равновесия обучающихся, помощь в адаптации в школьную жизнь.

Основными формами спортивно - оздоровительной работы в МОУ «Новогореловская общеобразовательная школа» являются: групповые занятия; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); участие спортсменов в соревнованиях различного ранга.

Наполняемость детей в группе от 10 до 15 человек. Распределение детей по группам осуществляется в зависимости от возраста и физической подготовки. Зачисление в группу СО осуществляется на основании заявлений от родителей (законных представителей) и допуска врача к занятиям по вольной борьбе.

Борьбой в настоящее время занимаются юные борцы, но даже в одном и том же возрасте у них могут быть существенные индивидуальные различия. Необходимо учитывать неодинаковый темп протекания физиологических процессов. Поэтому в пределах даже одной возрастной группы тренер по борьбе работает с лицами разного веса, физического развития, темперамента. Все это

часто затрудняет установление возрастных границ и комплектование групп юных борцов. Практика показала, что для занятий борьбой наиболее целесообразно, учитывая возрастные особенности, деление на четыре группы: на младшую школьную (6 – 10 лет) подростковую – 12 – 13 лет, младшую юношескую – 14 – 15 лет и старшие юношеские – 16 – 17 и 17 – 18 лет.

Актуальность программы: состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних граждан, создание условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности, раскрытия личностного потенциала ребенка.

Новизна программы: данная программа дает возможность развивать педагогические и оздоровительные задачи, продуктивно осваивать физические нагрузки, усиливает мотивацию и интерес к занятиям.

Педагогическая целесообразность программы обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных борцов, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техники и тактики в вольной борьбе, развития физических качеств.

Отличительные особенности программы. Отличительные особенности данной программы от уже существующих программ в этой области заключается в том, что дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вольная борьба» могут заниматься дети разного возраста, не зависимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

2. Цели и задачи

Цель обучения по данной Программе: формирование потребности в здоровом образе жизни и занятиями в спортивном объединении по спортивной борьбе (вольной борьбе), в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся.

задачи программы:

- привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом, формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбой;
- улучшение физического развития детей и подростков;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства;
- утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Программа «Вольная борьба» составлена на основе типовых программ и является модифицированной, рассчитана на 3 года обучения. Занятия проводятся 1 раза в неделю, продолжительность – 2 часа.

По уровню реализации программа является базовой.

3. Учебный план

Учебный план является неотъемлемой частью программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении. Учебный план, составленный с учетом вышеизложенных задач, рассчитан на 1 год обучения, 36 недель занятий и определяет последовательность освоения содержания программы объем часов по каждому разделу программы.

В процессе реализации учебного плана рекомендуется самостоятельная работа в пределах 10% от общего объема учебного плана, возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

№ п/п	Разделы подготовки	Количество недель	Количество часов	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка		5	собеседование
2	Общефизическая подготовка		63	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка		63	Выполнение нормативов
4	Участие в соревнованиях		3	Протокол соревнований
5	Медицинское обследование		2	Допуск врача
	Всего	34	136	

4. Содержание программы

Виды деятельности: игра, учебная тренировка, соревнование

Формы подведения итогов: соревнования, показательные выступления, открытые занятия.

После первого года обучения учащиеся узнают:

- нормы поведения в коллективе и в обществе;
- правила техники безопасности,
- единую спортивную квалификацию,
- гигиена, закаливание, режим борца;

История развития борьбы. Из истории зарождения и развития борьбы. Борьба - один из самых древних и любимых народом видов спорта. Истоки ее зарождения уходят в глубину веков. Ещё в первобытно – общинном строе человеку приходилось вступать в единоборства.

В этих поединках формировались определенные навыки, тактические уловки. Человек искал и находил такие способы единоборства, которые обеспечивали бы ему победу с наименьшим риском и наименьшей затратой сил.

Так наряду с трудовыми навыками, накапливались и приемы борьбы, которые передавались из поколения в поколение.

Правила техники безопасности на занятиях, в учебно-тренировочных схватках, игр с элементами единоборств. Безопасность – важнейшее требование в спортивной борьбе. Знать правила поведения на борцовском ковре.

Единая спортивная классификация в спортивной борьбе. Борьба как самостоятельный вид спорта. Разряды и звания в спортивной борьбе. Разрядные требования к юношеским разрядам.

Спортивная форма. Борцовское трико красного или синего цвета, борцовки, бандаж.

Место проведения занятий. Борцовский зал, уложенный специальными «матами», борцовские манекены для отработки технических действий.

Основные положения правил соревнований по спортивной борьбе. Организация и правила проведения соревнований. Способы проведения соревнований.

Основы техники и тактики спортивной борьбы. Понятие о технике спортивной борьбы, тактике спортивной борьбы. Взаимосвязь между приемами и комбинациями, ориентация на ковре во время учебно-тренировочных схваток. *Физическая подготовка борца.* Необходимость физической подготовки. Спортивные игры как средство физической подготовки. Утренняя зарядка и тренировки. Активный отдых в выходные дни.

Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Гигиенические требования к занятиям борьбой. Понятие о гигиене. Общие гигиенические требования в социально бытовых условиях и на тренировках. Умывание, закаливание, купание. Медицинское обследование борцов. Оказание первой медицинской помощи.

Соревнования. По общей физической подготовке, технической подготовке.

Содержание занятий

История развития борьбы в России. Основные этапы развития борьбы в России после 1917. Спортивная борьба на мировых и европейских первенствах и олимпийских играх. Выдающиеся борцы России

Правила техники безопасности на занятиях. Правила поведения в борцовском зале и на борцовском ковре. Кодекс чести борца. Безопасность – важнейшее требование в спортивной борьбе.

Единая спортивная классификация в спортивной борьбе. Борьба как самостоятельный вид спорта. Разряды и звания в спортивной борьбе. Разрядные

требования к юношеским разрядам. Разрядные требования к взрослым разрядам. Терминология в спортивной борьбе.

Основы техники и тактики спортивной борьбы. Понятие о технике спортивной борьбы, тактике спортивной борьбы. Взаимосвязь между приемами и комбинациями, ориентация на ковре во время учебно-тренировочных схваток. Элементы техники и тактики атакующих действий. Элементы техники и тактики защитных действий.

Физическая подготовка борца. Общие основы специальной физической подготовки в спортивной борьбе. Средства для совершенствования физической подготовки борца, (для всех групп начальной подготовки).

Основы гигиены и первая доврачебная помощь. Понятие о гигиене. Общие гигиенические требования в социально бытовых условиях и на тренировках. Умывание, закаливание, купание. Медицинское обследование борцов. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Профилактика травматизма, и охрана здоровья в спортивной борьбе.

Организация и проведения соревнований. По общей физической подготовке, технической подготовке. Оборудование мест занятий и спортивный инвентарь. Способы проведения соревнований. Правила соревнований по спортивной борьбе.

5. Планируемые результаты

Предметные результаты

-формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

-овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

-формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными

мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В ходе изучения курса **обучающиеся научатся**: выполнять учебные задания на занятиях; правильно выполнить общеразвивающие упражнения; страховку и само страховку; соблюдать основные правила личной гигиены на тренировках; оказать первую медицинскую помощь;

Получат возможность научиться: технике борьбы в партере и в стойке; элементам акробатики и гимнастики; развить основные физические качества (ловкость, силу, быстроту, координацию и выносливость); использовать полученные навыки для дальнейших занятий вольной борьбой.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

6. Тематическое планирование

Содержание теоретической, физической, технической подготовки на этапе начального обучения представлено в таблице

п/п.	Раздел и тема	часы	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка	5	собеседование
1.1	Тема 1. Физическая культура и спорт в РФ.	1	
1.2	Тема 2. Краткий обзор развития спортивной борьбы.	1	
1.3	Тема 3. Техника безопасности на занятиях спортивной борьбой.	1	
1.4	Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание борца.	1	
1.5	Тема 5. Врачебный контроль. Предупреждение травм, оказание первой помощи.	1	
2	Общефизическая подготовка	63	Выполнение нормативов
2.1	Комплексы общеразвивающих физических упражнений		
2.2	Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости)		

3	Специальная физическая подготовка	63	Выполнение нормативов
3.1	Основные тренировочные средства в зале: Различные виды ходьбы и бега; Комплексы специальных и общеразвивающих упражнений; имитационные упражнения борца на ковре.		
3.2	Основные тренировочные средства в зале: Простейшие формы борьбы; Упражнения на мосту; Подводящие упражнения; Подвижные игры; Специальные подготовительные упражнения; Упражнения с партнером; Игры в касания; Акробатические упражнения.		
4	Участие в соревнованиях	3	1-2 старта в году
5	Медицинское обследование	2	Допуск врача
	Итого	136	

Методические рекомендации по теоретической подготовке

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, отдельных уроков, разбора методических пособий, кино– и видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях. Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием из содержания.

Примерные темы для теоретической подготовки

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях

теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий

целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий в группах спортивно-оздоровительной подготовки, следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Физическая культура и спорт в РФ.

Понятие о физической культуре. Физическая культура в РФ. Значение разносторонней физической подготовленности для достижения высоких спортивных результатов. Единая спортивная классификация и ее значение для развития спорта. Разрядные нормы и требования по греко-римской борьбе. Успехи спортсменов на крупнейших международных соревнованиях (Олимпийские игры, чемпионаты Мира и Европы).

Краткий обзор развития спортивной борьбы.

Характеристика различных видов спортивной борьбы, место и значение в системе физического воспитания. Краткий исторический обзор: борьба – старейший вид физических упражнений в России, широко отображенный в исторических летописях и в памятниках народного эпоса: народная борьба в России и ее влияние на развитие спортивной борьбы. Развитие профессиональной борьбы в России и ее влияние на развитие спортивной борьбы. Развитие профессиональной борьбы в России; зарождение любительской спортивной борьбы в России. Крупнейшие соревнования по спортивной борьбе. Участие борцов в олимпийских играх, Международных дружеских играх молодежи и первенствах мира. Массовое развитие борьбы и повышение технического мастерства юных борцов. Всесоюзные юношеские соревнования по классической борьбе, по греко-римской и вольной борьбе, по спортивной борьбе. Чемпионат мира среди юношей, Чемпионат Европы. Задачи отделений спортивной борьбы детско-юношеских спортивных школ в массовом развитии спортивной борьбы и повышение мастерства.

Техника безопасности на занятиях спортивной борьбы

Правила поведения в спортивной зале и на спортивных площадках, в плавательном бассейне. Правила поведения на занятиях по борьбе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Запрещенные действия в спортивной борьбе.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание борца

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Значение правил гигиены для борца. Примерная схема режима дня юного борца. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений. Понятие о заразных заболеваниях (распространение). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Временные ограничения и противопоказания к занятиям борьбой. Вред курения и употребление спиртных напитков. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Врачебный контроль.

Предупреждение травм, оказание первой помощи.

Значение и содержание врачебного контроля при тренировке спортсмена. Понятие о «спортивной форме», утомление и переутомление. Меры предупреждения переутомления. Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика. Страховка и самостраховка. Первая помощь (до врача) при травмах. Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, искусственное дыхание. Переноска и перевозка пострадавшего. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечение и их виды. Вывихи. Повреждение костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые). Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям спортивными единоборствами допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий спортивными единоборствами возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
-травмы при столкновениях, нарушении правил поведения.
- 1.4. Занятия спортивными единоборствами должны проводиться в спортивной экипировке.
- 1.5. При проведении занятий спортивными единоборствами в спортивном зале или другом спортивном объекте, где проводится текущее занятие, должна быть мед. аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.6. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.
- 1.8. В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения занятий спортивными единоборствами, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.
- 2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу, ринге или ковре.
- 2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Начинать заниматься спортивными единоборствами, делать остановки и заканчивать упражнение только по команде(сигналу) руководителя занятий.
- 3.2. Строго выполнять правила проведения физического упражнения.
- 3.3. Избегать столкновений, толчков и ударов по рукам и ногам обучающихся.
- 3.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды(сигналы) руководителя занятий.

7.

Порядок приема учащихся:

В спортивную секцию принимаются все желающие в возрасте 8-14 лет не имеющие медицинских противопоказаний. Комплектование групп осуществляется педагогом в соответствии с возрастом и индивидуальными способностями.

Группы смешанные как по половому, так и по возрастному признаку. Наполняемость в группах 12-15 человек (количество человек в группе определяется правилами и нормами СанПин).

Каждый поступающий предоставляет справку о состоянии здоровья.

Материально-техническое обеспечение

Для организации образовательного процесса необходимо иметь:

- спортивная форма и обувь для воспитанников.
- спортзал размером не менее 7.75 x 4.5 м.;
- маты;
- манекены;
- акробатические маты.

8.

Список литературы

1. Алиханов И. И. Техника и тактика вольной борьбы. Москва, «Физкультура и Спорт», 1986 г.
2. Белкин. А. А. Идеомоторная подготовка в спорте. – М. физкультура и спорт, 1983.
3. Борьба вольная: примерная программа для системы дополнительного образования детей: для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2003.
4. Вольная борьба. Программа для тренерских факультетов институтов физической культуры (курс специализации), М., 1983.
5. Гуревич И. А.. Круговая тренировка при развитии физических качеств.- 3-е изд. перераб. и доп.- Мн.: Высш. Шк., 1985.-256 с., ил.
6. Дякин А. М. Программа для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства, М., 1977.
7. Матущак П. Ф. Сто уроков вольной борьбы. Алма-Ата, 1990.
8. Медведь А. В., Кочурно Е. И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы, Минск, «Полымя», 1985 г.
9. Миндиашвили Д. Г., Завьялов А. И. Учебник тренера по вольной борьбе. Красноярск: Изд. КПКУ, 1995.
10. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А. Планирование подготовки квалифицированных борцов: Методические рекомендации. М, 2000.
11. Невретдинов Ш. Т., Подливаев Б. А., Шахмурадов Ю. А. Основные направления технико - тактической и физической подготовки спортивного резерва по вольной борьбе. М.: ФОН, 1997.
12. Нелюбин В. В. Методические указания к основам обучения и воспитания в процессе спортивной подготовки борцов. Ленинград, ГДОИФК им. Лесгафта, 1980.
13. Пилюян Р. А., Суханов А. Д. Многолетняя подготовка спортсменов – единоборцев: Учебное пособие. Малаховка, 1999.
14. Пилюян Р. А., Сусоколов Н. И. Пути совершенствования учебно – тренировочного процесса по спортивной борьбе: Методическое пособие. М.: ФОН, 1997.

15. Спортивная борьба. Учебное пособие для техникумов и институтов физической культуры /под общ. ред. Г. С. Туманяна. М., «Физкультура и Спорт», 1985.
16. Станков А. Г., Климин В. П., Письменский И. А. Индивидуальная подготовка борцов. М., «Физкультура и Спорт», 1984.
17. Туманян Г. С., Коблев Я. К., Дементьев В. Л. Унифицированные критерии для оценки технико-тактической подготовленности борцов. /Методические рекомендации/. М., ГЦОЛИФК, 1986 г.
18. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. – В 4-х кн. М.: Советский спорт, 2003.
19. Юшков О. П., Шпанов В. И. Спортивная борьба. М.: МГИУ, 2001.