

Министерство спорта Самарской области  
государственное автономное учреждение дополнительного образования Самарской  
области «Спортивная школа олимпийского резерва № 2»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта  
«Спортивная борьба»

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Дополнительная образовательная программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 30.11.2022 № 1091

Срок реализации программы: этап начальной подготовки – 4 года (с 7 лет)  
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года (с 11 лет)  
этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений (с 14 лет)  
этап высшего спортивного мастерства – без ограничений (с 16 лет)

**2023 г.**

## Оглавление.

1. Общие положения.....	3
2. Годовой учебно-тренировочный план.....	5
3. Система контроля.....	7
3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе участия в соревнованиях.....	7
3.2 Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	9
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	11
4. Рабочая программа по виду спорта «Спортивная борьба».....	18
5. Учебно-тематический план.....	33
6. Материально-технические условия реализации программы.....	39
7. Перечень информационного обеспечения.....	42

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (далее – программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивной борьбе с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 года № 1091<sup>1</sup> (далее – ФССП).

Целью программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Дополнительная программа спортивной подготовки по спортивной борьбе ГАУ ДО СО «СШОР №2» (далее – учреждение) разработана в соответствии с частью 4 статьи 34 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2011, N 50, ст. 7354; 2021, N 18, ст. 3071) и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст. 3525) и определяет совокупность минимальных требований к спортивной подготовке в организации. При составлении программы был проведен анализ отечественных и зарубежных систем многолетней подготовки спортсменов, результат научных исследований по юношескому спорту, возрастной спортивной физиологии, гигиены и психологии.

Настоящая программа является основным документом, определяющим цели и содержание учебного процесса по спортивной борьбе в учреждение.

В программе представлен материал для практических занятий по основным компонентам технической, тактической, физической и теоретической подготовки.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преемственность в решении задач, укрепления здоровья, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечение всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладение техникой и тактикой избранного вида спорта, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства.

Важной составляющей частью программы является система восстановительно-

---

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России от 13.12.2022 г. регистрационный № 71473).

профилактических мероприятий, прохождение инструкторской и судейской практики, организация воспитательной работы.

В программе раскрываются основные аспекты содержания учебно-тренировочной и воспитательной работы, приводятся примерные планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый учебный материал, система контрольных нормативов и требования для перевода занимающихся в группы более высокой спортивной квалификации.

Согласно нормативным документам, основной задачей учреждения является достижение обучающимися результатов сообразно способностям.

Эффективность работы учреждения обеспечивает преемственность задач по этапам подготовки юных спортсменов. Одной из задач отделения спортивная борьба – это подготовка спортсменов высокой квалификации и резерва сборных команд Российской Федерации.

Важным условием выполнения этой задачи является многолетняя целенаправленная подготовка самбистов, которая предусматривает:

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культуры и спортом;
- профессиональное самоопределение;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- неуклонное повышение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки;

Выполнение поставленных задач обеспечиваются:

- систематической круглогодичной работой;
- построением учебно-тренировочных занятий с учетом состояния здоровья обучающихся, их возраста и подготовленности;
- систематическим медицинским контролем обучающихся;
- повышением ответственности тренерско-преподавательского состава за качество проведения учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

Основной формой подведения итогов реализации данной Программы являются соревнования.

## 2. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы годы подготовки									
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года			До трех лет			Свыше трех лет		
			2	3	4	1	2	3	4		
		Недельная нагрузка в часах									
		6	6	8	8	10	12	12	16	22	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	2	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)									
10-19	10-18	10-17	10-15	8-15	8-14	8-13	6-12	4-7	1-5		
1.	Общая физическая подготовка	187	180	234	234	239	287	287	141	324	245
2.	Специальная физическая подготовка	55	60	67	67	83	101	101	156	249	310
3.	Спортивные соревнования	-	-	-	-	20	25	25	66	87	121
4.	Техническая подготовка	19	18	24	24	54	62	62	329	153	162
5.	Тактическая подготовка	14	14	23	23	31	36	36	26	104	131
6.	Теоретическая подготовка	14	14	22	22	29	35	35	24	104	131
7.	Психологическая подготовка	14	14	22	22	29	36	36	24	104	131
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	8	8	6	8	8	11	24	27
9.	Инструкторская практика	-	-	-	-	8	9	9	17	26	20
10.	Судейская практика	-	-	-	-	7	9	9	16	25	20

11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	8	8	6	8	8	11	24	27
12.	Восстановительные мероприятия	3	4	8	8	8	8	8	11	24	27
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>1248</b>	<b>1352</b>

### 3. Система контроля

#### 3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе участие в соревнованиях.

По итогам освоения программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

##### **На этапе начальной подготовки:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивная борьба»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

##### **На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная борьба» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная борьба»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

-получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

-повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

-приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная борьба»;

-выполнить план индивидуальной подготовки;

-закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

-ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

-демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

-показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

-получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

-совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

-выполнить план индивидуальной подготовки;

-знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

-ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

-показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения

спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

-достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

-демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

### **3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

Качество подготовки обучающихся находится под постоянным контролем тренера-преподавателя. Программа предусматривает организацию и проведение текущего (в течение занятия), промежуточного и итогового контроля качества обучения и уровня усвоения образовательной программы.

Текущий контроль освоения программы осуществляется на практических занятиях в процессе выполнения обучающимися заданий, предлагаемых тренером-преподавателем.

Педагогический контроль осуществляется в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и включает в себя контроль над учебно-тренировочными и соревновательными нагрузками, контроль над физической подготовленностью, контроль над технической подготовленностью.

Показателями оценки являются специализированная нагрузка, координационная сложность нагрузки, направленность нагрузки, величина нагрузки, уровень развития физических способностей, объем техники, разносторонность техники, эффективность техники, освоенность.

Применяется комплексный контроль, в ходе которого сопоставляются и анализируются значения показателей всех вышеназванных направлений и устанавливается связь между параметрами тренировочной и соревновательной деятельности обучающегося и показателями его физического состояния, зарегистрированными в стандартных условиях.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных

соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

### **Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба».**

1. При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшими девятилетнего возраста, по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба» на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, не допускается применение соревновательных поединков (схваток), бросков с захватом шеи, бросков с колен и бросков с падением, переворотов в борьбе лежа с воздействием на шею, болевых и удушающих приемов и аналогичных форм контактных взаимодействий, а также участие вышеуказанных лиц в спортивных соревнованиях.

2. Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения должна быть направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники отдельных спортивных дисциплин вида спорта «спортивная борьба».

3. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

4. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спортивная борьба» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная борьба» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

5. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная борьба».

**3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки**

Таблица 11

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки первого и второго года обучения по виду спорта «спортивная борьба»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив 1 года обучения		Норматив 2 года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее		не менее	
			2	1	3	2
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			10,0	8,0	12,0	10,0
2.2.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее		не менее	
			2		3	

Таблица 12

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки третьего и четвертого года обучения по виду спорта «спортивная борьба»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив 3 года обучения		Норматив 4 года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						

1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,6	7,0	6,5	6,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			11	7	12	8
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+4	+6	+4	+6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее		не менее	
			4	3	5	4
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			13,0	11,0	14,0	12,0
2.2.	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	количество раз	не менее		не менее	
			3		4	

Таблица 13

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап первого года обучения (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная борьба»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Подтягивание из виса на высокой	количество раз	не менее	

	перекладине		7	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			6	4
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			40	
2.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			5	
2.4.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			5,2	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,0	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский	

Таблица 14

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап второго года обучения (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная борьба»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,3	10,8
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.04	8.28
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			21	16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+7
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,6	9,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			165	150
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-

1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			7	5
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			41	
2.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			6	
2.4.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			5,3	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,1	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		

Таблица 15

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап третьего года обучения (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная борьба»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.03	8.27
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	17
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+8
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	155
1.7.	Подтягивание из виса на высокой	количество раз	не менее	

	перекладине		9	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	12
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			8	6
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			42	
2.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			7	
2.4.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			5,4	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,2	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	

Таблица 16

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап четвертого года обучения (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная борьба»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,1	10,6
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.02	8.26
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			23	18
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+1
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,4	8,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	165

1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	13
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			12	7
2.2.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			43	
2.3.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			8	
2.4.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			5,5	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,3	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица 17

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная борьба»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.8.	Подтягивание из виса на высокой	количество раз	не менее	

	перекладине		15	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	количество раз	не менее	
			15	8
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	количество раз	не менее	
			20	
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее	
			47	
2.4.	Тройной прыжок с места	м	не менее	
			6,0	
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	не менее	
			7,0	
2.6.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее	
			6,3	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 18

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спортивная борьба»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20

2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «УГОЛ»	количество раз	не менее
			15
2.2.	Тройной прыжок с места	м	не менее
			6,2
2.3.	Прыжок в высоту с места	см	не менее
			52
2.4.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы	м	не менее
			8,0
2.5.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад	м	не менее
			9,0
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»		

## 4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»

### 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

#### Этап начальной подготовки первого года обучения.

##### *Общая физическая подготовка:*

- упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения;
- упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с теннисным мячом, упражнения с набивным мячом, упражнения с гантелями, упражнения со стулом;
- упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на кольцах, перекладине, на канате, на бревне, на козле, на коне;
- плавание;
- подвижные игры, эстафеты;
- спортивные игры.

##### *Специальная физическая подготовка:*

- акробатические упражнения;
- упражнения для укрепления мышц шеи;
- упражнения с манекеном;
- упражнения с партнером.

*Технико-тактическая подготовка:*

- приемы борьбы в партере: перевороты скручиванием, перевороты рычагом, переворот скручиванием захватом рук с боку, переворот скручиванием захватом дальней руки сбоку-сзади. Приемы защиты;
- контрприемы: бросок подворотом захватом руки под плечо, переворот за себя захватом одноимённого плеча и шеи;
- перевороты забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеча, переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече;
- перевороты переходом: переворот переходом с «ключом» и захватом подворота другого плеча;
- захваты руки на «ключ»: одной рукой сзади, руками сзади, одной рукой спереди, двумя руками сбоку, с упором головой в плечо, толчком противника в сторону, рывком за плечи, с помощью рычага ближней руки-защита
- способы сбивания противника на живот;
- способы освобождения руки, захваченной на ключ.

***Приемы борьбы в стойке:***

- перевод рывком: перевод рывком за руку;
- переводы нырком: перевод нырком захватом шеи и туловища;
- переводы вращением(вертушка)б перевод вращением захватом руки сверху;
- броски подворотом(бедро): бросок подворотом захватом руки через плечо, под плечо, бросок подворотом захватом руки сзади(сверху) и шеи.

***Примерные комбинации приемов:***

- перевод рывком за руку;
  - перевод рывком за другую руку;
  - бросок через спину захватом руки через плечо (перевод рывком за руку, сбивание захватом руки двумя руками, бросок поворотом захватом руки двумя руками.
- Выполнение бросков, защиты и контрприемов.

**Этап начальной подготовки второго года обучения.***Общая физическая подготовка:*

- упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения;
- упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с теннисным мячом, упражнения с набивным мячом, упражнения с гантелями, упражнения со стулом;

-упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на кольцах, перекладине, на канате, на бревне, на козле, на коне;

-плавание;

-подвижные игры, эстафеты;

-спортивные игры.

*Специальная физическая подготовка:*

-акробатические упражнения;

-упражнения для укрепления мышц шеи;

-упражнения с манекеном;

-упражнения с партнером.

*Технико-тактическая подготовка:*

-приемы борьбы в партере: перевороты скручиванием, перевороты рычагом, переворот скручиванием захватом рук с боку, переворот скручиванием захватом дальней руки сбоку-сзади. Приемы защиты;

-контрприемы: бросок подворотом захватом руки под плечо, переворот за себя захватом одноимённого плеча и шеи;

-перевороты забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеча, переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече;

-перевороты переходом: переворот переходом с «ключом» и захватом подворота другого плеча;

-захваты руки на «ключ»: одной рукой сзади, руками сзади, одной рукой спереди, двумя руками сбоку, с упором головой в плечо, толчком противника в сторону, рывком за плечи, с помощью рычага ближней руки-защита

-способы сбивания противника на живот;

-способы освобождения руки, захваченной на ключ.

***Приемы борьбы в стойке:***

-перевод рывком: перевод рывком за руку;

-переводы нырком: перевод нырком захватом шеи и туловища;

-переводы вращением(вертушка)б перевод вращением захватом руки сверху;

-броски подворотом(бедро): бросок подворотом захватом руки через плечо, под плечо, бросок подворотом захватом руки сзади(сверху) и шеи.

***Примерные комбинации приемов:***

-перевод рывком за руку;

-перевод рывком за другую руку;

-бросок через спину захватом руки через плечо (перевод рывком за руку, сбивание захватом руки двумя руками, бросок поворотом захватом руки двумя руками.

Выполнение бросков, защиты и контрприемов.

## **Этап начальной подготовки третьего года обучения.**

### *Общая физическая подготовка:*

- упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения;
- упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с теннисным мячом, упражнения с набивным мячом, упражнения с гантелями, упражнения со стулом;
- упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на кольцах, перекладине, на канате, на бревне, на козле, на коне;
  - плавание;
  - подвижные игры, эстафеты;
  - спортивные игры.

### *Специальная физическая подготовка:*

- акробатические упражнения;
- упражнения для укрепления мышц шеи;
- упражнения с манекеном;
- упражнения с партнером.

### *Технико-тактическая подготовка:*

- приемы борьбы в партере: перевороты скручиванием, перевороты рычагом, переворот скручиванием захватом рук с боку, переворот скручиванием захватом дальней руки сбоку-сзади. Приемы защиты;
- контрприемы: бросок подворотом захватом руки под плечо, переворот за себя захватом одноимённого плеча и шеи;
- перевороты забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеча, переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече;
- перевороты переходом: переворот переходом с «ключом» и захватом подворота другого плеча;
- захваты руки на «ключ»: одной рукой сзади, руками сзади, одной рукой спереди, двумя руками сбоку, с упором головой в плечо, толчком противника в сторону, рывком за плечи, с помощью рычага ближней руки-защита
- способы сбивания противника на живот;
- способы освобождения руки, захваченной на ключ.

### ***Приемы борьбы в стойке:***

- перевод рывком: перевод рывком за руку;
- переводы нырком: перевод нырком захватом шеи и туловища;
- переводы вращением(вертушка)б перевод вращением захватом руки сверху;

-броски подворотом(бедро): бросок подворотом захватом руки через плечо, под плечо, бросок подворотом захватом руки сзади(сверху) и шеи.

***Примерные комбинации приемов:***

-перевод рывком за руку;

-перевод рывком за другую руку;

-бросок через спину захватом руки через плечо (перевод рывком за руку, сбивание захватом руки двумя руками, бросок поворотом захватом руки двумя руками.

Выполнение бросков, защиты и контрприемов.

**Этап начальной подготовки четвертого года обучения.**

*Общая физическая подготовка:*

-упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения;

-упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с гимнастической палкой, упражнения с теннисным мячом, упражнения с набивным мячом, упражнения с гантелями, упражнения со стулом;

-упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, на кольцах, перекладине, на канате, на бревне, на козле, на коне;

-плавание;

-подвижные игры, эстафеты;

-спортивные игры.

*Специальная физическая подготовка:*

-акробатические упражнения;

-упражнения для укрепления мышц шеи;

-упражнения с манекеном;

-упражнения с партнером.

*Технико-тактическая подготовка:*

-приемы борьбы в партере: перевороты скручиванием, перевороты рычагом, переворот скручиванием захватом рук с боку, переворот скручиванием захватом дальней руки сбоку-сзади. Приемы защиты;

-контрприемы: бросок подворотом захватом руки под плечо, переворот за себя захватом одноимённого плеча и шеи;

-перевороты забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеча, переворот забеганием с «ключом» и предплечьем на плече;

-перевороты переходом: переворот переходом с «ключом» и захватом подворота другого плеча;

-захваты руки на «ключ»: одной рукой сзади, руками сзади, одной рукой спереди, двумя руками сбоку, с упором головой в плечо, толчком противника в сторону, рывком за плечи, с помощью рычага ближней руки-защита

-способы сбивания противника на живот;

-способы освобождения руки, захваченной на ключ.

#### ***Приемы борьбы в стойке:***

-перевод рывком: перевод рывком за руку;

-переводы нырком: перевод нырком захватом шеи и туловища;

-переводы вращением(вертушка)б перевод вращением захватом руки сверху;

-броски подворотом(бедро): бросок подворотом захватом руки через плечо, под плечо, бросок подворотом захватом руки сзади(сверху) и шеи.

#### ***Примерные комбинации приемов:***

-перевод рывком за руку;

-перевод рывком за другую руку;

-бросок через спину захватом руки через плечо (перевод рывком за руку, сбивание захватом руки двумя руками, бросок поворотом захватом руки двумя руками.

Выполнение бросков, защиты и контрприемов.

### **Учебно-тренировочный этап первого года обучения.**

#### ***Общая физическая подготовка:***

-упражнение на развитие ловкости.быстроты, силы. Упражнения для развития мышц ног, рук, туловища, комплексного развития силы, развития выносливости.

#### ***Специальная физическая подготовка***

-акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером.

#### ***Технико-тактическая подготовка.***

#### ***Приемы борьбы в партере:***

-перевороты борьбы скручиванием (переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу, переворот скручиванием захватом шеи из-поддального плеча)

-переворотов забеганием (переворот забеганием захватом шеи из-под плеча)

-перевороты перекатом переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и туловища снизу);

-перевороты прогибом с ключом и захватом другой руки снизу, переворот прогибом с ключом и захватом туловища снизу;

-перевороты накатом (переворот накатом захватом туловища рукой)

Защита. Контрприемы.

**Примерные комбинации приемов:**

- переворот скручивание захватом рук сбоку;
- переворот рычагом, переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку и шеи, переворот обратным захватом туловища, переворот захватом шеи и туловища снизу;
- переворот скручиванием захватом предплечья изнутри;
- переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху, переворот захватом разноименного запястья сзади сбоку, переворот обратным захватом туловища;
- переворот перекатом захватом шеи сверху и туловища снизу;
- переворот обратным захватом туловища, бросок прогибом обратным захватом туловища, переворот прогибом захватом шеи с плечом сбоку, переворот захватом рук сбоку;
- переворот накатом захватом туловища;
- переворот накатом захватом туловища в другую сторону, бросок прогибом захватом туловища сзади.

**Приемы борьбы в стойке:**

- переводы рывком (переводы рывком захватом одноименного запястья и туловища);
- переводы нырком (переводы нырком захватом туловища с дальней рукой, перевод вращением захватом руки снизу);
- броски подворотом (бросок подворотом захватом шеи с плечом, бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и туловища);
- броски наклоном (бросок наклоном захватом туловища с рукой);
- броски поворотом (мельница): бросок поворотом захватом руки двумя руками на шее (одноименной рукой на запястье, разноименной-за плечо снаружи);
- бросок поворотом захватом шеи сверху и одноименного плеча;
- сваливание сбиванием (сбивание) захватом руки двумя руками, сбивание захватом туловища;
- Защита. Контрприемы.

**Примерные комбинации приемов:**

- перевод рывком за руку: сбивание захватом туловища с рукой, бросок прогибом захватом туловища с рукой, бросок наклоном захватом руки и туловища сбоку, сбивание захватом туловища, бросок прогибом туловища;
- перевод нырком захватом шеи и туловища: бросок подворотом захватом руки сверху и шеи, бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку, бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку;
- переворот вращением захватом руки сверху: сбивание захватом туловища, сбивание захвата туловища и рукой, бросок прогибом захватом туловища, бросок прогибом захватом туловища с рукой, перевод захватом туловища, бросок наклоном захватом

туловища, бросок наклоном захватом туловища с рукой, бросок через спину захватом руки через плечо.

### **Учебно-тренировочный этап второго года обучения.**

*Общая физическая подготовка:*

-упражнение на развитие ловкости.быстроты, силы. Упражнения для развития мышц ног, рук, туловища, комплексного развития силы, развития выносливости.

*Специальная физическая подготовка*

-акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером.

*Технико-тактическая подготовка.*

#### ***Приемы борьбы в партере:***

-перевороты борьбы скручиванием (переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу, переворот скручиванием захватом шеи из-поддальнего плеча)

-переворотов забеганием (переворот забеганием захватом шеи из-под плеча)

-перевороты перекатом переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и туловища снизу);

-перевороты прогибом с ключом и захватом другой руки снизу, переворот прогибом с ключом и захватом туловища снизу;

-перевороты накатом (переворот накатом захватом туловища рукой)

Защита. Контрприемы.

#### ***Примерные комбинации приемов:***

-переворот скручивание захватом рук сбоку;

-переворот рычагом, переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку и шеи, переворот обратным захватом туловища, переворот захватом шеи и туловища снизу;

-переворот скручиванием захватом предплечья изнутри;

-переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху, переворот захватом разноименного запястья сзади сбоку, переворот обратным захватом туловища;

-переворот перекатом захватом шеи сверху и туловища снизу;

-переворот обратным захватом туловища, бросок прогибом обратным захватом туловища, переворот прогибом захватом шеи с плечом сбоку, переворот захватом рук сбоку;

-переворот накатом захватом туловища;

-переворот накатом захватом туловища в другую сторону, бросок прогибом захватом туловища сзади.

#### ***Приемы борьбы в стойке:***

- переводы рывком (переводы рывком захватом одноименного запястья и туловища);
- переводы нырком (переводы нырком захватом туловища с дальней рукой, перевод вращением захватом руки снизу);
- броски подворотом (бросок подворотом захватом шеи с плечом, бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и туловища);
- броски наклоном (бросок наклоном захватом туловища с рукой);
- броски поворотом (мельница): бросок поворотом захватом руки двумя руками на шею (одноименной рукой на запястье, разноименной-за плечо снаружи);
- бросок поворотом захватом шеи сверху и одноименного плеча;
- сваливание сбиванием (сбивание) захватом руки двумя руками, сбивание захватом туловища;
- Защита. Контрприемы.

***Примерные комбинации приемов:***

- перевод рывком за руку: сбивание захватом туловища с рукой, бросок прогибом захватом туловища с рукой, бросок наклоном захватом руки и туловища сбоку, сбивание захватом туловища, бросок прогибом туловища;
- перевод нырком захватом шеи и туловища: бросок подворотом захватом руки сверху и шеи, бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку, бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку;
- переворот вращением захватом руки сверху: сбивание захватом туловища, сбивание захвата туловища и рукой, бросок прогибом захватом туловища, бросок прогибом захватом туловища с рукой, перевод захватом туловища, бросок наклоном захватом туловища, бросок наклоном захватом туловища с рукой, бросок через спину захватом руки через плечо.

**Учебно-тренировочный этап третьего года обучения.**

*Общая физическая подготовка:*

- упражнение на развитие ловкости, быстроты, силы. Упражнения для развития мышц ног, рук, туловища, комплексного развития силы, развития выносливости.

*Специальная физическая подготовка:*

- акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения, Упражнения с манекеном, Упражнения с партнером.

*Технико-тактическая подготовка.*

***Приемы борьбы в партере:***

-перевороты скручиванием: переворот скручиванием с захватом предплечья изнутри, за себя захватом рук сбоку, захватом сбоку разноименных рук за плечи, захватом плеча сверху и другой руки снизу, ключом и захватом подбородка, за себя захватом одноименного предплечья снизу и подбородка, за себя захватом сбоку разноименного предплечья снизу и подбородка, обратным захватом туловища;

-переворот забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри, переворот забеганием ключом и захватом предплечья другой руки изнутри, переворот забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом;

-переворот перекатом: переворот перекатом обратным захватом туловища, переворот перекатом захватом туловища спереди, переворот перекатом с захватом шеи и туловища сверху;

-переворот прогибом: переворот прогибом захватом шеи и из-под дальнего плеча, переворот прогибом с ключом и подходом захваченной руки;

-переворот накатом: переворот накатом захватом туловища, переворот накатом с захватом разноименного запястья, переворот накатом с захватом предплечья изнутри и туловища сверху, переворот накатом с захватом шеи из-под плеча и туловища сверху;

-броски накатом: бросок накатом с захватом туловища, бросок накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху;

-броски подворотом (через спину): бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища, бросок подворотом захватом туловища;

-броски наклоном: бросок наклоном обратным захватом туловища;

-броски прогибом: бросок прогибом обратным захватом туловища, бросок прогибом захватом туловища сзади:

-удержание: удержание захватом рук сбоку-сверху, удержание захватом шеи с дальним плечом, удержанием захватом одноименного запястья и туловища сбоку, удержание захватом рук с головой спереди, удержание захватом одноименной руки и туловища спереди, удержание захватом одноименной руки спереди-сбоку, удержание захватом рук под плечи, находясь спиной к противнику.

Защита. Контрприемы.

### ***Приемы борьбы в стойке:***

-переводы нырком с захватом туловища;

-перевод вращением (вертушка) захватом разноименной руки снизу;

-перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо;

-броски подворотом (через спину): бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и другого плеча снизу, запястья и другой руки снизу, захватом руки на плечо, захватом рук сверху, захватом руки и другого плеча сверху, захватом руки и другого плеча сверху, захватом руки снизу (сверху);

- броски наклоном: бросок наклоном захватом руки и туловища, захватом туловища сбоку, захватом туловища, захватом туловища с дальней рукой сбоку;
- броски поворотом: бросок поворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри, захватом запястья и другого плеча изнутри, обратным захватом запястий, захватом шеи с плечом сверху;
- броски прогибом: бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку, захватом туловища, захватом туловища с рукой, захватом руки и туловища, захватом рук сверху, захватом руки и туловища сбоку (сзади), захватом туловища с рукой сбоку, захватом туловища сзади, захватом туловища с дальней рукой сбоку;
- сваливание сбивание: сбивание захватом руки и туловища, захватом туловища с рукой, захватом шеи и руки снизу (сверху), захватом руки на шее и туловище;
- сваливание скручиванием: скручивание захватом шеи с плечом;
- защита. Контрприемы

***Примерные комбинации приемов:***

- бросок подворотом захватом руки сверху и шеи: бросок прогибом захватом рук сверху, бросок захватом руки сверху и шеи, сбивание захватом туловища с рукой, вертушка захватом руки сверху, бросок наклоном захватом туловища с рукой;
  - бросок поворотом захватом руки снизу и шеи: перевод нырком захватом шеи и туловища, бросок наклоном захватом шеи и туловища сбоку, бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку, бросок прогибом захватом туловища с рукой, бросок наклоном захватом туловища с рукой, сбивание захватом руки сверху (под другую руку), бросок прогибом захватом руки и туловища;
  - бросок прогибом захватом туловища с рукой: вертушка захватом руки сверху, бросок подворотом захватом шеи с плечом, сбивание захватом туловища с рукой, бросок поворотом захватом руки через плечо;
  - куст приемов с захватом шеи с плечом сверху: перевод рывком, сбивание, броски прогибом, мельница;
  - куст приемов с захватом руки двумя руками: перевод вертушкой, бросок вертушкой, бросок подворотом, сбивание, мельница, обратная вертушка, бросок подворотом в обратную захваченной руке сторону.
- На этапах ССМ и ВСМ спортсмены работают по индивидуальным планам, базируясь на вышеуказанную подготовку.

**Учебно-тренировочный этап четвертого года обучения.**

*Общая физическая подготовка:*

- упражнение на развитие ловкости.быстроты, силы. Упражнения для развития мышц ног, рук, туловища, комплексного развития силы, развития выносливости.

*Специальная физическая подготовка:*

-акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения, Упражнения с манекеном, Упражнения с партнером.

*Технико-тактическая подготовка.*

***Приемы борьбы в партере:***

-перевороты скручиванием: переворот скручиванием с захватом предплечья изнутри, за себя захватом рук сбоку, захватом сбоку разноименных рук за плечи, захватом плеча сверху и другой руки снизу, ключом и захватом подбородка, за себя захватом одноименного предплечья снизу и подбородка, за себя захватом сбоку разноименного предплечья снизу и подбородка, обратным захватом туловища;

-переворот забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри, переворот забеганием ключом и захватом предплечья другой руки изнутри, переворот забеганием захватом шеи из-под плеча с ключом;

-переворот перекатом: переворот перекатом обратным захватом туловища, переворот перекатом захватом туловища спереди, переворот перекатом с захватом шеи и туловища сверху;

-переворот прогибом: переворот прогибом захватом шеи и из-под дальнего плеча, переворот прогибом с ключом и подходом захваченной руки;

-переворот накатом: переворот накатом захватом туловища, переворот накатом с захватом разноименного запястья, переворот накатом с захватом предплечья изнутри и туловища сверху, переворот накатом с захватом шеи из-под плеча и туловища сверху;

-броски накатом: бросок накатом с захватом туловища, бросок накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху;

-броски подворотом (через спину): бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища, бросок подворотом захватом туловища;

-броски наклоном: бросок наклоном обратным захватом туловища;

-броски прогибом: бросок прогибом обратным захватом туловища, бросок прогибом захватом туловища сзади;

-удержание: удержание захватом рук сбоку-сверху, удержание захватом шеи с дальним плечом, удержанием захватом одноименного запястья и туловища сбоку, удержание захватом рук с головой спереди, удержание захватом одноименной руки и туловища спереди, удержание захватом одноименной руки спереди-сбоку, удержание захватом рук под плечи, находясь спиной к противнику.

Защита. Контрприемы.

***Приемы борьбы в стойке:***

-переводы нырком с захватом туловища;

-перевод вращением (вертушка) захватом разноименной руки снизу;

- перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо;
- броски подворотом (через спину): бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и другого плеча снизу, запястья и другой руки снизу, захватом руки на плечо, захватом рук сверху, захватом руки и другого плеча сверху, захватом руки и другого плеча сверху, захватом руки снизу (сверху);
- броски наклоном: бросок наклоном захватом руки и туловища, захватом туловища сбоку, захватом туловища, захватом туловища с дальней рукой сбоку;
- броски поворотом: бросок поворотом захватом запястья и одноименного плеча изнутри, захватом запястья и другого плеча изнутри, обратным захватом запястий, захватом шеи с плечом сверху;
- броски прогибом: бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку, захватом туловища, захватом туловища с рукой, захватом руки и туловища, захватом рук сверху, захватом руки и туловища сбоку (сзади), захватом туловища с рукой сбоку, захватом туловища сзади, захватом туловища с дальней рукой сбоку;
- сваливание сбивание: сбивание захватом руки и туловища, захватом туловища с рукой, захватом шеи и руки снизу (сверху), захватом руки на шее и туловище;
- сваливание скручиванием: скручивание захватом шеи с плечом;
- защита. Контрприемы

***Примерные комбинации приемов:***

- бросок подворотом захватом руки сверху и шеи: бросок прогибом захватом рук сверху, бросок захватом руки сверху и шеи, сбивание захватом туловища с рукой, вертушка захватом руки сверху, бросок наклоном захватом туловища с рукой;
  - бросок поворотом захватом руки снизу и шеи: перевод нырком захватом шеи и туловища, бросок наклоном захватом шеи и туловища сбоку, бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку, бросок прогибом захватом туловища с рукой, бросок наклоном захватом туловища с рукой, сбивание захватом руки сверху (под другую руку), бросок прогибом захватом руки и туловища;
  - бросок прогибом захватом туловища с рукой: вертушка захватом руки сверху, бросок подворотом захватом шеи с плечом, сбивание захватом туловища с рукой, бросок поворотом захватом руки через плечо;
  - куст приемов с захватом шеи с плечом сверху: перевод рывком, сбивание, броски прогибом, мельница;
  - куст приемов с захватом руки двумя руками: перевод вертушкой, бросок вертушкой, бросок подворотом, сбивание, мельница, обратная вертушка, бросок подворотом в обратную захваченной руке сторону.
- На этапах ССМ и ВСМ спортсмены работают по индивидуальным планам, базируясь на вышеуказанную подготовку.

## **Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.**

### *Общая физическая подготовка:*

-упражнение на развитие ловкости.быстроты, силы, гибкости. Упражнения для развития мышц ног, рук, туловища, комплексного развития силы, развития выносливости.

### *Специальная физическая подготовка:*

- упражнения для укрепления мышц шеи, упражнения на мосту, имитационные упражнения (упражнения с манекеном, упражнения с партнером, круговая тренировка, работа с эспандером).

### *Технико-тактическая подготовка.*

#### ***Приемы борьбы в партере:***

- перевороты скручиванием захватом спереди одной рукой за плечо, другой под плечо;
- переворот скручиванием рук с головой спереди-сбоку;
- переворот скручиванием захватом спереди за плечи;
- переворот скручиванием захватом дальнего плеча с шеей спереди-сбоку;
- переворот скручиванием рычагом через высед;
- переворот забеганием захватом предплечий изнутри;
- бросок прогибом захватом рук с головой спереди-сверху;
- бросок подворотом захватом сбоку плечом с шеей.

Защита. Контрприемы.

#### ***Приемы борьбы в стойке:***

- бросок подворотом захватом запястья;
- бросок подворотом захватом руки и другого плеча снизу;
- бросок наклоном захватом руки на шее и туловище;
- бросок захватом шеи и туловище сбоку;
- бросок прогибом захватом рук снизу;
- бросок прогибом захватом сверху рук под плечи;
- бросок прогибом захватом шеи с плечом;
- бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху;
- бросок прогибом захватом шеи с плечом сбоку-сверху;
- бросок прогибом захватом шеи и туловище;
- сбивание захватом шеи плечом сверху.

Защита. Контрприемы.

#### ***Примерные комбинации приемов:***

-комбинации из двух приемов: сбивание захватом руки и туловище, посадка захватом руки и туловище; перевод за ближнюю руку, бросок вращением за

ближнюю руку; бросок подворотом захватом руки и шеи, обратное скручивание захватом руки и шеи;

-комбинация из трех приемов: бросок прогибом захватом руки и шеи сверху, посадка захватом руки и шеи сверху, сбивание захватом руки и шеи сверху; скручивание в захвате за туловище, посадка в захвате за туловище, сброс в захвате за туловище;

-комбинация из четырех приемов: бросок прогибом за руку и шею, бросок подворотом за руку и шею, перевод нырком в захвате за руку и шею, бросок мельницей в захвате за руку и шею.

### 5. Учебно-тематический план.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>840/1320</b>		
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	93/146	Январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	93/146	Январь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	93/146	Февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	93/146	Март	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	93/146	Апрель	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Оборудование и	93/146	Май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и

	спортивный инвентарь по виду спорта			спортивного инвентаря.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	93/146	Август	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	93/146	Сентябрь-октябрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Режим дня и питание обучающихся	93/146	Ноябрь-декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>УТ-1-1740 УТ-2,3-2100 УТ-4-1440</b>		
	Правила безопасности при выездах на соревнования, учебно-тренировочные мероприятия	145/175/120	Январь	Ознакомление с инструкциями и правилами безопасности при выездах на соревнования, учебно-тренировочные мероприятия
	Основы организации учебно-тренировочного процесса	145/175/120	Февраль	Правила организации учебно-тренировочного процесса, нормы безопасного поведения на учебно-тренировочных занятиях
	Роль и место восстановительных мероприятий для организма	145/175/120	Март	Раскрытие понятия восстановительных мероприятий. Благоприятное влияние на организм спортсмена
	Теоретические основы технико-тактической	145/175/120	Апрель	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова.

	подготовки. Основы техники вида спорта			Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	145/175/120	Май	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	145/175/120	Июнь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	145/175/120	Июль	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	145/175/120	Август	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	145/175/120	Сентябрь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Психологическая подготовка	145/175/120	Октябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	145/175/120	Ноябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	145/175/120	Декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>6240</b>		

спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	891	Январь-февраль	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	891	Март-апрель	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	891	май-июнь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	891	Июль, сентябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	891	Октябрь-ноябрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	891	Декабрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия (в переходный период спортивной подготовки)	891	Август	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления:

				аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>7860</b>		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	655	Январь-февраль	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	655	Март-апрель	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	655	Май-июнь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	655	Сентябрь-октябрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	655	Ноябрь-декабрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных

				достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия (в переходный период спортивной подготовки)	655	Июль-август	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

## **6. Материально-технические условия реализации программы.**

В учреждении учебно-тренировочные мероприятия проходят в спортивных залах на территориях г. Сызрани, г. Октябрьска, а также летний период в детских оздоровительных лагерях. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (заключение договоров в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

Обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в период проведения спортивных мероприятий;

Медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Учреждением осуществляется материально - техническое обеспечение спортсменов проходящих спортивную подготовку в том числе:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию составлены согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми  
для прохождения спортивной подготовки.**

Таблица 20

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Ковер борцовский (12х12 м)	комплект	1
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
4.	Гири спортивные (16, 24 и 32 кг)	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало (2х3 м)	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Кушетка массажная	штук	1
10.	Лонжа ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Мат гимнастический	штук	18
13.	Мяч набивной (медицинбол) (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	12
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-плевательница	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24.	Эспандер плечевой резиновый	штук	12

## Обеспечение спортивной экипировкой.

Таблица 21

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Борцовки (обувь)	пар	на обучающегося	-	-	-	-	2	-	2	-
2.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
3.	Костюм разминочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
4.	Кроссовки для зала	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
5.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	-	1	-
6.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Трико борцовское	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

## 7.Перечень информационного обеспечения.

1. Алиханов И.И. Техника вольной борьбы. – М.: ФиС, 1977.
2. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. – М.: ФиС, 1986.
3. Галковский Н.М., Катулин А.З. Спортивная борьба: Учебник для ИФК/Под ред. Н.М.Галковского. - М.: ФиС, 1952.
4. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. – М.: Госкомспорт СССР, 1988.
5. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак. Физ. воспитания. – М.: Просвещение, 1993.
6. Ленц А.Н. Тактика в спортивной борьбе. – М.: ФиС, 1967.
7. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Система подготовки борцов международного класса. – Красноярск, 1996.
8. Пилюян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. – М.: ФиС, 1984.
9. Преображенский С.А. Борьба – занятие мужское. – М.: ФиС, 1978.
10. Приказ Минспорта России от 24 октября 2012 № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
11. Приказ Минспорта от 27 марта 2013 № 145 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба».
12. Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. – М.: Советский спорт, 2005.
13. Сорокин Н.Н. Спортивная борьба (классическая и вольная): Учебник для ИФК. – М.: ФиС, 1960.
14. Современная система спортивной подготовки / под ред. Ф.П.Суслова. – М.: ФиС, 1995.
15. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. М.: ФиС, 1987.
16. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

### Интернет источники:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>.
2. Официальный сайт Министерства спорта Самарской области // <https://minsport.samregion.ru/>
3. Официальный сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации // <https://minobrnauki.gov.ru/>.