

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Дворец творчества детей и молодежи» городского округа Тольятти

Рассмотрено
На заседании методического совета
Протокол № 5 от 21.06.2021 года

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУДО ДТДМ

Л.В.Скрипинская
Приказ № 68 от 22.06.2021 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Греко-римская борьба»

- Возраст учащихся: 5 – 9 лет
- Срок реализации: 4-года

Авторы – составители:
Кибенко С. Н., Хорошеньков А. Э.
педагоги дополнительного образования,
Кибенко Н.П. методист

г. Тольятти, 2021 г.

I. Комплекс основных характеристик образования

Введение

Дополнительная общеобразовательная программа «Греко-римская борьба» обеспечивает условия для ознакомления с видом спорта греко-римская борьба. Образовательная программа стала брендом в образовательной деятельности учреждения, что соответствует маркетинговой стратегии Дворца творчества детей и молодежи.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной программы: физкультурно- спортивная.

Уровни и модули образовательной программы: программа является разноуровневой.

1 год обучения соответствует ознакомительному уровню, 2 год обучения соответствует базовому уровню, 3 и 4 год обучения соответствуют продвинутому уровню. Разделы учебного плана являются самостоятельными образовательными модулями. Учащиеся самостоятельно выбирают модули по индивидуальному учебному плану.

Цели и задачи дополнительной общеобразовательной программы. Основная цель программы: создание условий для воспитания гармонично развитой и социально ответственной личности; формирование умений и навыков в виде спорта греко-римская борьба; вовлечение учащихся в систему регулярных занятий спортом.

Цель ознакомительного уровня программы: развитие физических и морально-волевых качеств личности в процессе овладения основами физической подготовки на занятиях греко-римской борьбой.

Задачи ознакомительного уровня программы:

- ознакомить с правилами здорового образа жизни и формировать у учащихся мотивацию к ведению здорового образа жизни;
- познакомить с историей греко-римской борьбы;

- познакомить с техникой безопасности на занятиях по общей физической подготовке;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, различными формами активного отдыха и досуга;
- познакомить с терминами упражнений, используемых при выполнении упражнений общей физической подготовки;
- развивать координацию, гибкость, общую физическую выносливость учащихся;
- способствовать развитию уверенности в себе и самостоятельности учащихся.
- познакомить с простейшими техническими элементами в греко-римской борьбе.

Цель базового уровня: развитие специальных физических и морально-волевых качеств личности в процессе овладения техническими действиями на занятиях греко-римской борьбой.

Задачи базового уровня:

- познакомить с историей греко-римской борьбы в России;
- привить навыки техники безопасности на занятиях греко-римской борьбой;
- воспитывать волевые качества - дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость и упорство, выдержку и самообладание, инициативу и самостоятельность;
- воспитывать моральные качества - трудолюбие, честность, скромность, чувство собственного достоинства, товарищество, взаимное уважение;
- научить технике греко-римской борьбы;
- изучить терминологию специальной физической подготовки по греко-римской борьбе;
- развивать специальные физические качества учащихся, необходимые в греко-римской борьбе;
- готовить учащихся к соревновательной деятельности по греко-римской борьбе.

Цель продвинутого уровня: спортивное совершенствование и достижение спортивных результатов в греко-римской борьбе.

Задачи продвинутого уровня:

- научить основам планирования спортивной тренировки;
- совершенствовать специальную физическую подготовку;
- научить технико-тактическим действиям в греко-римской борьбе;
- воспитывать морально-волевые качества учащихся;
- реализовать индивидуальные возможности спортсменов в соревновательной деятельности.

Актуальность, новизна и отличительные особенности программы.

Программа разработана в соответствии с ФЗ РФ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ; приказом Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Содержание, цели и задачи программы ориентированы на актуальные проблемы дополнительного образования Самарской области – формирование эффективной системы выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей. При реализации образовательной программы используются дистанционные технологии обучения, что позволяет удовлетворить современные требования заказчиков образовательных услуг.

Программа разработана с учетом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания индивидуальной образовательной траектории.

Педагогическая целесообразность программы. Образовательная программа создает условия для физического развития учащихся, формирования позитивных социальных интересов и здоровьесберегающей грамотности.

В процессе реализации программы используются элементы педагогических технологий в соответствии с целями и задачами детского объединения.

В целях развития познавательной и творческой активности учащихся, используется технология проблемного обучения, при этом перед учащимися последовательно и целенаправленно ставятся познавательные задачи, решая которые учащиеся активно осваивают знание и опыт познавательной деятельности. Для обеспечения гибкости образования и применение его к индивидуальным потребностям учащихся, уровню их базовой подготовки применяется технология модульного обучения. Для того, чтобы ориентировать учебный процесс на потенциальные возможности учащихся и их реализацию применяется технология развивающего обучения. Технология дифференцированного обучения создает оптимальные условия для выявления, развития интересов и способностей учащихся. Информационные технологии используются как средство обучения и как инструмент автоматизации учебной деятельности. Эффективно используются и другие технологии: личностно – ориентированного обучения, саморазвития, игрового обучения и другие.

Объем

№	Год обучения	Кол-во недель в	Кол-во часов в
		год	год
1.	1 год обучения	42	84
2.	2 год обучения	42	126
3.	3 год обучения	42	168
4.	4 год обучения	42	168

Содержание

Содержание программы первого года обучения

1.Раздел (Модуль). Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория. Возникновение физической культуры у древних людей. История возникновения Олимпийских Игр. Характеристика основных физических качеств (силы,

быстроты, ловкости, выносливости). Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья. Составление «Личного плана развития на год» в «Спортивном дневнике». Организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования.

Практика. «Беговые упражнения». Строевые упражнения на месте, в движении. Повороты направо, налево, кругом. Перестроения. Перемена направления в движении. Остановка во время ходьбы. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения. Общеподготовительные, координационные и развивающие упражнения. Ходьба обычная, спиной вперед, в полу приседе, в полном приседе, с вращением вокруг своей оси, быстрая. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений. Бег на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением препятствий. Разновидности бега (правым, левым боком, с высоким подниманием бедра, скрестный, с захлестыванием голени). Прыжки. Практика. Прыжки в длину (с места, с разбега). Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (со скакалкой, гимнастическими палками, мячами). Практика. Упражнения на тренажерах.

2. Раздел (Модуль). Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория. Понятие специальной физической подготовки. Ее отличие на начальном этапе от этапов спортивного совершенствования. Средства, методы тренировки. Акробатические упражнения.

Практика. Кувырки вперед и назад. Кувырки с разбега. Кувырки с разбега через препятствие. Перевороты через препятствие (правым и левым боком, с упором на руки). Перевороты правым, левым боком («колесо»). Кувырки через правое и левое плечо. Подъемы с разгибом. Перемещения в упорах согнувшись (руки впереди, руки сзади). Прыжки через партнера («чехарда»). Специальные игровые комплексы. Практика. Подвижные игры, игры в касания, теснения, выталкивания. Упражнения на «мосту». Практика. Передний борцовский мост. Задний борцовский мост (без предметов, с предметами). Забегания вокруг головы в правую и левую стороны. Перевороты через голову. Опускание со стойки на борцовский или гимнастический мост с переходом на ноги (с помощью партнера,

с помощью предметов, самостоятельно). Дожимания до лопаток на заднем борцовском мосту. Уходы с моста (контрдействия).

3.Раздел (Модуль). Основы технической подготовки.

Теория. Ознакомление с системой оценок технических действий «приемов». Этапы освоения технических действий. Правила ведения поединка. Порядок усвоения приемов. Важность закрепления каждого этапа. Личная гигиена. Рациональный распорядок дня. Режим питания. Строение человеческого организма. Влияние занятий физической культурой на здоровье и развитие физических качеств. Простейшие элементы массажа и самомассажа.

Практика. Перевод рывком за руку. Бросок вращением. Бросок наклоном. Бросок подворотом. Перевороты скручиванием. Перевороты забеганием. Перевороты накатом. Перевороты переходом. Перевороты вращением. Простейшие формы борьбы. Контрприемы. Комбинации приемов в стойке.

Содержание программы 2 года обучения

1.Раздел (Модуль). Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория. История развития физической культуры в России. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физической культурой и спортом. Значение утренней гимнастики. Составление «Личного плана развития на год» в «Спортивном дневнике».

Практика. «Беговые упражнения». Строевые упражнения на месте, в движении. Повороты направо, налево, кругом. Перестроения. Перемена направления в движении. Остановка во время ходьбы. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения. Обще подготовительные, координационные и развивающие упражнения. Ходьба обычная, спиной вперед, в полуприседе, в полном приседе, с вращением вокруг своей оси, быстрая. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений. Бег на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением препятствий. Разновидности бега (правым, левым боком, с высоким подниманием бедра,

скрестный, с захлестыванием голени). Прыжки. Практика. Прыжки в длину (с места, с разбега). Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (со скакалкой, гимнастическими палками, мячами, гантелями). Упражнения на гимнастических снарядах. Практика. Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах (гимнастическая стенка, канат, перекладина, брусья, гимнастическая скамейка).

2. Раздел (Модуль). Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки. Содержание и формы организации. Акробатические упражнения. Практика. Кувырки вперед и назад. Кувырки с разбега. Кувырки с разбега через препятствие. Перевороты через препятствие (правым и левым боком, с упором на руки). Перевороты правым, левым боком («колесо»). Кувырки через правое и левое плечо. Подъемы с разгибом. Перемещения в упорах согнувшись (руки впереди, руки сзади). Прыжки через партнера («чехарда»). Специальные игровые комплексы.

Практика. Подвижные игры, игры в касания, теснения, выталкивания. Упражнения на мосту. Практика. Передний борцовский мост. Задний борцовский мост (без предметов, с предметами). Забегания вокруг головы в правую и левую стороны. Перевороты через голову. Опускание со стойки на борцовский или гимнастический мост с переходом на ноги (с помощью партнера, с помощью предметов, самостоятельно). Дожимания до лопаток на заднем борцовском мосту. Уходы с моста (контрдействия).

3. Раздел (Модуль). Основы технической подготовки.

Теория. Ознакомление с системой оценок технических действий «приемов». Этапы освоения технических действий. Правила ведения поединка. Порядок усвоения приемов. Важность закрепления каждого этапа.

Практика. Перевод рывком за руку. Бросок вращением. Бросок наклоном. Бросок подворотом. Перевороты скручиванием. Перевороты забеганием. Перевороты накатом. Перевороты переходом. Перевороты вращением. Простейшие формы борьбы. Контрприемы. Комбинации приемов в стойке. Бросок «нырком». Бросок захватом головы и руки сверху. Бросок поворотом.

Содержание программы 3 года обучения

1.Раздел (Модуль). Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория. История развития физической культуры в России. История развития греко-римской борьбы в г.о. Тольятти. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физической культурой и спортом. Значение утренней гимнастики. Составление «Личного плана развития на год» в «Спортивном дневнике».

Практика. Строевые упражнения на месте, в движении. Повороты направо, налево, кругом. Перестроения. Перемена направления в движении. Остановка во время ходьбы. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения. Общеподготовительные, координационные и развивающие упражнения. Ходьба обычная, спиной вперед, в полуприседе, в полном приседе, с вращением вокруг своей оси, быстрая. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений. Бег на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением препятствий. Разновидности бега (правым, левым боком, с высоким подниманием бедра, скрестный, с захлестыванием голени). Прыжки. Практика. Прыжки в длину (с места, с разбега). Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (со скакалкой, гимнастическими палками, мячами, гантелями, гириями). Упражнения на гимнастических снарядах. Практика. Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах (гимнастическая стенка, канат, перекладина, брусья, гимнастическая скамейка).

2.Раздел (Модуль). Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория. Акробатические упражнения. Практика. Кувырки вперед и назад. Кувырки с разбега. Кувырки с разбега через препятствие. Перевороты через препятствие (правым и левым боком, с упором на руки). Перевороты правым, левым боком («колесо»). Кувырки через правое и левое плечо. Подъемы с разгибом. Перемещения в упорах согнувшись (руки впереди, руки сзади). Прыжки через партнера («чехарда»). Специальные игровые комплексы.

Практика. Подвижные игры, игры в касания, теснения, выталкивания. Упражнения на мосту. Практика. Передний борцовский мост. Задний борцовский мост (без предметов, с предметами). Забегания вокруг головы в правую и левую стороны. Перевороты через голову. Опускание со стойки на борцовский или гимнастический мост с переходом на ноги (с помощью партнера, с помощью предметов, самостоятельно). Дожимания до лопаток на заднем борцовском мосту. Уходы с моста (контрдействия).

3.Раздел (Модуль). Основы технической подготовки.

Теория. Этапы освоения технических действий. Правила ведения поединка. Порядок усвоения приемов. Важность закрепления каждого этапа.

Практика. Приемы с захватом руки изнутри. Приемы с захватом руки из подплеча. Захват «Петля». Захват «Крест». Бросок «Мельница». Бросок «Посадка». Приемы с захватом двумя руками изнутри. Приемы с захватом двумя руками снаружи. «Ключ». Бросок «Задний пояс». Бросок «Обратный пояс». Самоподготовка.

Содержание программы 4 года обучения.

1.Раздел (Модуль). Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физической культурой и спортом. Значение утренней гимнастики. Составление «Личного плана развития на год» в «Спортивном дневнике». «Беговые упражнения».

Практика. Строевые упражнения на месте, в движении. Повороты направо, налево, кругом. Перестроения. Перемена направления в движении. Остановка во время ходьбы. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения. Общеподготовительные, координационные и развивающие упражнения. Ходьба обычная, спиной вперед, в полуприседе, в полном приседе, с вращением вокруг своей оси, быстрая. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений. Бег на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности.

Бег с преодолением препятствий. Разновидности бега (правым, левым боком, с высоким подниманием бедра, скрестный, с захлестыванием голени). Прыжки. Практика. Прыжки в длину (с места, с разбега). Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (со скакалкой, гимнастическими палками, мячами, гантелями, гириями). Упражнения на гимнастических снарядах. Практика. Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах (гимнастическая стенка, канат, перекладина, брусья, гимнастическая скамейка).

2.Раздел (Модуль). Специальная физическая подготовка (СФП).

Акробатические упражнения. Практика. Кувырки вперед и назад. Кувырки с разбега. Кувырки с разбега через препятствие. Перевороты через препятствие (правым и левым боком, с упором на руки). Перевороты правым, левым боком («колесо»). Кувырки через правое и левое плечо. Подъемы с разгибом. Перемещения в упорах согнувшись (руки впереди, руки сзади). Прыжки через партнера («чехарда»). Специальные игровые комплексы. Практика. Подвижные игры, игры в касания, теснения, выталкивания. Упражнения на мосту. Практика. Передний борцовский мост. Задний борцовский мост (без предметов, с предметами). Забегания вокруг головы в правую и левую стороны. Перевороты через голову. Опускание со стойки на борцовский или гимнастический мост с переходом на ноги (с помощью партнера, с помощью предметов, самостоятельно). Дожимания до лопаток на заднем борцовском мосту. Уходы с моста (контрдействия).

3.Раздел (Модуль). Основы технической подготовки.

Теория. Этапы освоения технических действий. Правила ведения поединка. Порядок усвоения приемов. Важность закрепления каждого этапа.

Практика. Приемы с захватом руки изнутри. Приемы с захватом руки из подплеча. Захват «Петля». Захват «Крест». Бросок «Мельница». Бросок «Посадка». Приемы с захватом двумя руками изнутри. Приемы с захватом одной рукой снаружи. «Ключ». Бросок «Задний пояс». Бросок «Обратный пояс». Самоподготовка.

Планируемые результаты

Планируемые результаты ознакомительного уровня:

- у учащихся будет сформирована мотивация к ведению здорового образа жизни;
- учащиеся познакомятся с историей греко-римской борьбы;
- учащиеся будут соблюдать технику безопасности на занятиях;
- учащихся будет проявляться интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, различными формами активного отдыха и досуга;
- учащиеся познакомятся с терминами упражнений, используемых при выполнении упражнений общей физической подготовки;
- у учащихся будет развиваться координация, гибкость, общая физическая выносливость;
- учащиеся будут развивать самостоятельность и уверенность в себе;
- учащиеся познакомятся с простейшими техническими элементами в греко-римской борьбе.

Планируемые результаты базового уровня:

- учащиеся будут знать историю греко-римской борьбы в России и г.о. Тольятти;
- учащиеся овладеют навыками техники безопасности на занятиях греко-римской борьбой;
- учащиеся будут проявлять волевые качества -целеустремленность, настойчивость и упорство, выдержку и самообладание, инициативу и самостоятельность, дисциплинированность;
- учащиеся будут проявлять моральные качества –трудолюбие, честность, скромность, чувство собственного достоинства, товарищество, взаимное уважение;
- учащиеся научатся технике греко-римской борьбы;

- учащиеся изучат терминологию специальной физической подготовки по греко-римской борьбе;
- учащихся будут развивать специальные физические качества, необходимые в греко-римской борьбе;
- учащиеся будут участвовать в соревновательной деятельности по греко-римской борьбе.

Планируемые результаты продвинутого уровня:

- учащиеся будут знать основы планирования спортивной тренировки;
- учащиеся будут совершенствовать специальную физическую подготовку;
- учащиеся научатся технико-тактическим действиям в греко-римской борьбе;
- учащиеся будут совершенствовать морально-волевые качества
- учащиеся смогут реализовать индивидуальные возможности в соревновательной деятельности.

2. Комплекс организационно – педагогических условий

Учебный план

№ п/ п	Перечень разделов (модулей) содержа-ния образова-ния	Количество часов по годам обучения				Форма промежуточ- ной аттестации
		1 (ознакоми- тельный уровень)	2 (базо- вый уровень)	3 продви- нутый уровень)	4 (продви- нутый уровень)	
1.	Общая физическая подготовка	40	58	48	38	Показательные выступления
2.	Специальная	32	58	84	94	

	физическая подготовка					
3.	Основы технической подготовки	12	10	36	36	
	Итого:	84	126	168	168	

Оценочные материалы

№ п/п	Показатель	Диагностический инструментарий
1	Количественный	Анализ данных списочного состава
2	Результат образовательной деятельности	Педагогическое наблюдение, анализ участия в соревнованиях, спортивных праздниках, показательных выступлениях, социально-значимых программах.
3	Результаты исследования развития учащихся	<ul style="list-style-type: none"> - Методика В.С. Юркевич (изучение познавательной активности учащихся) - методика Д.Ж. Морено (изучение межличностных и межгрупповых отношений) - методика О.В. Соловьёва (изучение учебно-познавательной деятельности) - методика Р.В. Овчаровой (изучение коммуникативных склонностей) - методика Ю.М. Орлова (изучение потребности в достижении цели)

Критерии и способы определения результативности

Для определения уровня освоения учащимися содержания образовательной программы используется трехуровневая система.

Высокий уровень - учащийся освоил 70-100% объема знаний, умений и навыков. Сфера знаний и умений: владение понятиями, алгоритмом выполнения работы, аккуратное выполнение задания. Учащийся охотно поддерживает беседу на занятии, задаёт вопросы; сфера творческой активности: учащийся проявляет выраженный интерес к работе, педагогу, активно принимает участие в учебной деятельности; сфера личностных результатов: понимание учебной задачи, умение выполнять её самостоятельно, умение адекватно воспринимать оценку педагога выполненной им работы, слушать и понимать речь других.

Средний уровень. Объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%. Сфера знаний и умений: учащийся знает понятия, выполняет задание старательно, но допускает неточности при выполнении; сфера творческой активности: учащийся не проявляет интереса к выполнению работы, хотя включается в работу с желанием, но быстро теряет интерес; сфера личностных результатов: планирует свою работу по наводящим вопросам педагога и частично самостоятельно, но с небольшими погрешностями; выполнения задания даётся с трудом, но желание добиться успеха присутствует.

Низкий уровень. Учащийся овладел менее чем 50% объема знаний, умений и навыков. Сфера знаний и умений: не имеет представления об изученных терминах, слабо развит понятийный аппарат; сфера творческой активности: учащийся приступает к выполнению работы только после дополнительных побуждений, во время работы часто отвлекается, выполняет работу небрежно; сфера личностных результатов: нерационально использует время, не умеет планировать свою работу.

Методические материалы

№ п/п	Деятельность	Средства
1	Методы обучения	Словесный, наглядный, практический, игровой и т.д.
2	Методы воспитания	Убеждения, поощрения, стимулирования, мотивации
3	Педагогические технологии	Развивающего обучения, дифференцированного обучения, игрового обучения, личностно-ориентированного обучения, дистанционные образовательные технологии и т.д.
4	Дидактические материалы	Раздаточные материалы, задания, упражнения и т.д.

3.Ресурсное обеспечение программы

Материально – техническое обеспечение

Для реализации образовательной программы имеется: спортивный зал, технически оснащенный специализированным оборудованием и инвентарем, борцовский ковер.

Методическое обеспечение

Для реализации образовательной программы используются все основные виды методической продукции. Для разъяснения приемов и методов, анализа опыта, описания педагогических технологий, пропаганды наиболее важных и актуальных направлений педагогической деятельности разработаны информационно-пропагандистская методическая продукция (методическое описание, аннотация, информационный плакат, информационно – методическая выставка). Для указания и разъяснения цели и порядка действия, технологии и методики организации образовательного процесса, проведения мероприятий

разработана организационно-инструктивная методическая продукция (инструктивно – методическое письмо, методическая записка, методическая памятка, методическая рекомендация, методическая разработка, тематическая папка). С целью иллюстрации и более полного раскрытия темы, отраженную в других видах методической продукции, разрабатываются прикладная методическая продукция (сценарий, тематическая подборка, картотека, положения о соревнованиях, учебно–методический материал). Методическое обеспечение образовательной программы соответствует современным требованиям и обеспечивает высокий уровень результативности образовательной деятельности.

Организационное обеспечение

Используются следующие формы организации образовательного процесса:

Образовательная деятельность	Формы организации
Учебная деятельность	Теоретические и практические занятия, зачеты, соревнования, открытые занятия.
Воспитательная деятельность	Показательные выступления, учрежденческие и городские массовые мероприятия, социально-значимые проекты.

Список литературы для педагогов

1. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 2016.
2. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. - М.,2016.
3. Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 2015.

4. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. -Киев, 2015.
5. Подлипаев Б. А. Грузных Г.М. «Греко-римская борьба: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства», М.:
6. «Советский спорт», 2008.
7. Система подготовки спортивного резерва. - М., 2016.
8. Современная система спортивной подготовки/Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 2015.
9. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 2016.
10. Ульянов В. Техника греко-римской борьбы и основы тактики. – Ростов-на-Дону, 2016.
11. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 2015.

Список литературы для учащихся

1. Коц Я. Физиологические основы физических (двигательных) качеств // Спортивная физиология. — М.: Физкультура и спорт, 2015 - 103 с. 24
2. Волков Н.И., Несен Э.Н., Осипенко А.А., Корсун С.Н., Биохимия мышечной деятельности — Киев.: «Олимпийская литература», 2015. – 504 с.
3. Вишневский В.А. Биохимия мышц и спортивных упражнений. – Сургут: СурГУ, 2016.-105 с.

Интернет ресурсы

1. Министерство спорта России <http://www.minsport.gov.ru>
2. Министерство образования и науки Российской Федерации <http://минобрнауки.рф/>
3. Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России: <http://www.wrestrus.ru>.
4. Красноярский краевой спортивный портал <http://www.kraysport.ru>

5. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/
6. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта –
[http://www.lesgaft.spb.ru/"lesgaftHYPERLINK](http://www.lesgaft.spb.ru/)
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту –
<http://lib.sportedu.ru/>