

Принят
Педагогическим советом
ГБУ ДО ПК «СШОР по дзюдо и самбо»
№ 4 от 15.08.2025

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
ГБУ ДО ПК «СШОР по дзюдо и самбо»
от "15" августа 2025 г. №02.01.74/1.2025

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП (СОГ)
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»**

Возраст: от 4 до 10 лет
Срок реализации программы: 3 года

г. Пермь, 2025

Пояснительная записка

Составлена на основе Типовой государственной программы по греко-римской борьбе для детско-юношеских спортивных школ с учетом анатомо-физиологических и возрастных психологических особенностей детей, на основе примерной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» 2016г. (А.С. Кузнецов, Б.А. на основе Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ от 2014 г., на основе Приказа Министерства просвещения «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» №629 от 27 июля 2022 года, Федерального закона О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 23.04.2021 г., Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 08 декабря 2025 г. №1091.

Программа рассчитана на 40 недель учебных занятий. Усвоение учебной программы обучающимися оценивается по сдаче нормативов общей и специальной физической подготовки - низкий уровень, средний, ниже среднего, высокий. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в спортивно оздоровительных группах - 1 астрономический час.

Изучение и освоение учебного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей занимающихся и степени их физической и технической подготовленности.

Обучающиеся распределяются на группы по возрасту. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы. Программа рассчитана на 3 года обучения, для занимающихся от 4 до 10 лет.

На спортивно-оздоровительный этап принимаются дети, желающие заниматься физической культурой и спортом, не имеющие медицинских противопоказаний, установленных для данного вида спорта, при письменном заявлении родителей и разрешении врача. Перевод обучающихся на последующий год обучения, осуществляется по результатам сдачи нормативов общей физической подготовке.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ: привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом, формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивной борьбой и создание резерва перспективных юных спортсменов для пополнения учебно-тренировочных групп.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

1. укрепление здоровья и улучшение физического развития детей, воспитание физических, морально - этических и волевых качеств;

2. развитие необходимых для любого вида спорта двигательных качеств: гибкости, ловкости, силы, координации, равновесия и др.;

3. достижение результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта;

4. просветительская работа в области гигиены, самоконтроля.

Программа в большей степени объединяет, систематизирует основу построения образовательного процесса в контексте дидактических теорий и позволяет тренеру-преподавателю видеть четкие ориентиры своей деятельности, одновременно предоставляется большой простор для реализации поставленных целей с использованием приобретенных знаний, наработок в ведении тренировочного процесса.

Набор обучающихся проводится в течении учебного года. Комплектование группы СОГ может осуществляться в течении двух месяцев.

Основной формой обучения является учебное практическое занятие. Используются также следующие формы занятий:

Урок - игра; урок - лекция; урок - конкурс; выступления на соревнованиях.

Используются следующие методы обучения:

Практический; наглядный; игровой; вербальный; соревновательный; фронтальный; индивидуальный, современные информационно-коммуникативные технологии преподавания.

Программа создаёт условия для индивидуализации учебно-тренировочного процесса на основе регулирования интенсивности физических нагрузок в соответствии с уровнем физического развития и особенностями личности (развития волевых качеств, устойчивость психики и т.п.) юных спортсменов.

1. Организация и планирование учебно-тренировочного процесса

Организация учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе и его содержание в течении 3-х годов обучения существенных различий не имеет. Постепенное повышение учебно-тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья, развитие специфических качеств, необходимых в единоборстве, привитие устойчивого интереса к занятиям.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки в группе СОГ:

Наименование	Кол-во часов в неделю	Кол-во тренировок в неделю	Общее кол-во часов в год	Общее кол-во тренировок в учебный год	Наполняемость (человек)
Спортивно-оздоровительная группа	2-4,5	3	324	108	7-15

Учебно-календарным планом предусматриваются теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся получают

знания по физиологии, гигиене, анатомии, врачебному контролю, методике обучения и тренировки в объеме, необходимом спортсменам - борцам.

Практические занятия состоят из следующих разделов:

- общая подготовка;
- изучение и совершенствование техники и тактики основ спортивной борьбы;
- выполнение контрольных нормативов.

На каждый из видов подготовки отводится определенное количество часов. При планировании программного материала, практических занятий средства подготовки определяются в зависимости от периода тренировки, уровня общефизической и специальной подготовленности и возраста занимающихся.

1.1. Средство для совершенствования физической подготовленности.

Одно из первостепенных требований, которое следует учитывать в процессе планирования учебно-тренировочных занятий в группах СОГ, заключается в том, чтобы новые методы, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Для обеспечения расширенного запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в спортивной борьбе.

1.2. Общеподготовительные упражнения.

Строевые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте в движении, расчёт, повороты, перестроения, смыкания, размыкания, перемена направления движения, остановка, команды - шагом, бегом, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперёд, боком; на носках, пятках, в полуприседе, приседе, ускоренная, спортивная, с выпадами, на коленях, перекатами с пятки на носок, приставным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением 4 препятствий, спиной вперёд, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени.

Прыжки: в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с поворотом, выпрыгивание на возвышение разной высоты, через скакалку.

Метания: теннисного мяча, набивного мяча, вперёд из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, толкание набивного мяча.

Переползания: на скамейке вперёд, назад, на четвереньках, на коленях, лёжа на животе, стоя на коленях, в упоре сидя сзади, согнув ноги вперёд, назад, вправо, влево, с вращением, с переходом из упора лёжа в упор сидя сзади.

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

Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, с гимнастической палкой, с теннисным мячом, с набивным мячом, упражнения с гантелями (вес 1 кг.), упражнения со стулом.

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке и перекладине, на канате.

Подвижные игры и эстафеты.

1.2.2. Специально-подготовительные упражнения

Акробатические упражнения: кувырки вперёд из упора присев, скрестив колени, из основной стойки на голове, на руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до выхода в стойку на лопатках, перевороты боком.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперёд с упором рукой в подбородок, наклоны головы вперёд и назад с упором соединённых рук в затылок, наклон головы в сторону с помощью руки, движение головы вперёд-назад с упором соединённых рук в затылок, наклоны головы в стойке с помощью партнёра.

Упражнения «мостик»: вставание в мост, лёжа на спине, кувырком вперёд, из стойки с помощью партнёра и без.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа и полуприседа, перекат на бок, с одного бока на другой, кувырок вперёд через плечо, кувырок вперёд через стоящего на четвереньках партнёра с падением на бок, кувырок через палку с падением на бок, кувырок с прыжка.

Имитационные упражнения, упражнения с манекеном с партнёром. Специализированные игровые задания с касанием. Игры блокирующие захваты. Игры в атакующие захваты. Игры в теснения. Игры в дебюты. Игры в перетягивание. Игры за сохранения равновесия. Игры с отрывом соперника от ковра.

2. Техничко-тактическая подготовка

2.2. Освоение элементов техники и тактики

Основные положения в борьбе - Стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая. *Партер:* высокий. Низкий, положение лёжа на животе, на спине, на четвереньках, мост, полумост. *Элементы маневрирования.* В стойке передвижением вперёд, назад, влево, вправо, шагами, нырками и уклонами. В партере передвижение в стойке на одном колене, выседы в упоре лежа вправо, влево, подтягивание лёжа на животе, отжимания волной в упоре лёжа, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

Маневрирование в различных стойках знакомство со способами передвижений и действий.

2.3. Техника греко-римской борьбы

Основы техники и тактики греко-римской борьбы.

Понятие о технике и тактике, их взаимосвязь. Значение техники и тактики в совершенствовании мастерства спортсмена. Техника борьбы. Технические средства греко-римской, вольной борьбы в стойке и в партере: основные положения, основные передвижения, действия руками, дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста, основные технические действия (приемы защиты, контрприемы, комбинации).

Краткие сведения о классификации и систематике приемов спортивной борьбы. Классификация приемов: в стойке - переводы, нырки, скручивание, броски; в партере - перевороты, броски. Анализ техники выполнения различных групп приемов в стойке, в партере. Анализ техники защиты, комбинаций. Принципы построения комбинаций. Тактика борьбы. Значение и роль тактической подготовки проведения приемов: сковывание, маневрирование, выведение из равновесия, обманные действия и др. Тактика ведения схватки. Тактика выступления на соревновании. Особенности тактики командных соревнований. Развитие тактического мышления в ходе тренировочных занятий и соревнований. Творческий характер, гибкость тактики борьбы.

Основы методики обучения и тренировки борца.

Понятие об обучении и тренировке. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Применение основных педагогических принципов. Задачи, характер и содержание обучения и тренировки. Методы обучения и их взаимосвязь. Последовательность изучения основных технических действий приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Методы изучения технических действий и (целостный, по частям) и их взаимосвязь. Ошибки при изучении технических действий и пути устранения их. Значение и место всесторонней физической подготовки в процессе тренировки. Круглогодичность процесса тренировки.

Тренировка как процесс всесторонней подготовки борца приобретение специальных навыков, совершенствование физических, моральных и волевых качеств. Повышение общей тренировки и работоспособности организма борца.

Приёмы борьбы в партере: перевороты скручиванием, перевороты рычагом, перевороты скручиванием захватом рук с боку, перевороты скручиванием захватом дальней руки сзади-сбоку. Перевороты забеганием. Перевороты переходом.

Захват руки на «ключ»: одной рукой сзади, двумя руками сзади, одной рукой спереди, двумя руками сбоку. С упором головой в плечо, рывком за плечи, с помощью рычага ближней руки, рывком за плечи.

Приёмы борьбы в стойке: переводы рывком за руку, контрприёмы. Переводы нырком. Переводы нырком захватом шеи и туловища. Перевод вращением. Броски подворотом. Броски поворотом. Примерные комбинации приемов.

1-й и 2-й год обучения:

Простейшие формы борьбы.

Стойка:

1. Передвижение по ковру в высокой, средней, низкой стойке.
2. Стоять плечом к плечу - за спину забежать.
3. Выключение рук снизу (обоюдно) - в замок соединить руки.
4. Освобождение от захвата рук.
5. Выталкивание обоюдно за круг.
6. Захватить со стороны спины - освободиться и зайти за спину.
7. Захватить руку двумя руками - освободиться.
8. Захват обоюдно в крест, (захват не распускать) за круг вытолкнуть.

Партер:

1. Первый стоит в партере - второй за спину забегает (руки на плечи).
2. Обоюдно сидят спиной друг к другу - за спину забежать.
3. Обоюдно стоят на коленях - за спину забежать.
4. Первый лежит на спине - перевернуть на живот.
5. Первый прижимает к ковру мяч набивной - забежать за спину.
6. Обоюдно плечом к плечу (за локти взять) забежать за спину.
7. Обоюдно за шею сверху руками и за запястье - за спину забежать.
8. Первый в партере, второй за спиной руки положил на спину - выйти наверх.

Примечание: для борцов маленьких весов и больших весов отдельные нормативы могут быть снижены.

3-й и 4-й год обучения:

1. Продолжать качественный отбор в группу.
 2. Развитие общей физической подготовки.
 3. Развитие специальной физической подготовки.
 4. Знакомить занимающихся с необходимыми теоретическими знаниями.
 5. Выполнение контрольных нормативов по физической и специальной подготовке.
 6. Изучение техники борьбы в стойке.
 7. Изучение техники борьбы в партере.
 8. Выполнение более подготовленных спортсменов II юношеского разряда.
- Изучение техники борьбы.

Стойка:

1. Перевод захватом плеча и шеи сверху.
2. Перевод захватом руки под плечо и бедра.
3. Мельница захватом одноименной руки.
4. Бросок через спину захватом руки и шеи.
5. Перевод рывком за руку.
6. Перевод нырком.
7. Защита: от броска через спину захватом руки и шеи.

Партер:

1. Переворот рычагом.
2. Переворот захватом рук сбоку.

3. Защита: выставить ногу в сторону переворота и, поворачиваясь грудью к атакующему, освободиться от захвата.

3. Организационно - методические рекомендации

Процесс подготовки борцов можно рассматривать как сложную динамическую саморегулирующую систему. Прежде чем приступить собственно воздействию на ученика, тренеру-преподавателю необходимо:

- Определить исходное состояние обучающегося (уровень физической, технической, психологической подготовленности);
- Наметить (спрогнозировать) конкретные параметры того состояния, при котором обучающийся будет способен показать необходимый результат (в соревнованиях или при выполнении контрольных нормативов);
- На основе сопоставления характеристик исходного и модельного состояния разработать программу педагогических воздействий на различные этапы занятий.

Получая в процессе взаимодействия с обучающимся информацию на основе данных педагогического контроля о его промежуточных состояниях, особенностях поведения обучающихся в ходе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, сбивающих факторах, негативно влияющих на эффективность протекания учебно-тренировочного процесса, тренер-преподаватель и частично сам обучающийся имеют возможность вносить коррекцию в систему педагогических воздействий (учебно-тренировочную программу).

В технологии планирования тренер-преподаватель может выделить следующие основные операции:

- Определение конечной целевой функции плана и промежуточных задач подготовки;
- Определение программно - нормативной основы достижения конечной цели и промежуточных задач;
- Определение необходимого объема знаний, умений, навыков;
- Определение основных параметров учебно-тренировочных нагрузок;
- Распределение учебно-тренировочных нагрузок во времени.

Планирование учебного материала в годичных циклах осуществляется с учетом периодизации учебно-тренировочного процесса, в которой учитываются основные закономерности развития спортивной формы. Исключение составляет планирование учебно-тренировочного процесса для обучающихся 1-го года обучения, где оно подчинено задачам обучения, всестороннего физического развития, ознакомлению с основными средствами подготовки борца и основами ведения единоборства.

4. Учебный материал

Теоретические занятия (для всех групп обучающихся).

Физическая культура и спорт в РФ.

Понятие о физической культуре. Физическая культура в РФ. Разрядные нормы и требования по спортивной борьбе. Успехи спортсменов на

крупнейших международных соревнованиях (олимпийские игры, чемпионаты мира и Европы).

Краткий обзор развития спортивной борьбы.

Характеристика различных видов спортивной борьбы, место и значение в системе физического воспитания.

Краткий исторический обзор: борьба - старейший вид физических упражнений в России, широко отображенный в исторических летописях и в памятниках народного эпоса: народная борьба в России и ее влияние на развитие спортивной борьбы. Развитие профессиональной борьбы в России; зарождение любительской спортивной борьбы в России.

Крупнейшие соревнования по спортивной борьбе. Участие борцов в олимпийских играх, Международных дружеских играх молодежи и первенствах мира.

Массовое развитие борьбы и повышение технического мастерства юных борцов.

Задачи отделения спортивной борьбы спортивных школ в массовом развитии спортивной борьбы и повышение мастерства.

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

Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значение крови, сердце и сосуды. Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения. Обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека.

Совершенствование функций мышечной системы, дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений на центральную нервную систему, на обмен веществ. Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма. Анатомо-физиологическая характеристика борьбы.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание борца.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Значение правил гигиены для борца.

Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений.

Понятие о заразных заболеваниях (распространение). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Временные ограничения и противопоказания к занятиям борьбой. Вред курения и употребление спиртных напитков.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Врачебный контроль. Предупреждение травм, оказание первой помощи, массаж.

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

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика. Страховка и самостраховка. Первая помощь (до врача) при травмах.

Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечение и их виды. Вывихи. Повреждение костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые).

Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар.

Формы и методы тренировки. Принципы систематичности, повторности, постепенности и индивидуального подхода к обучающимся в процессе тренировки. Воспитывающее значение обучения и тренировки.

Методы обучения новичков. Методика проведения учебно-тренировочных занятий с новичками.

Планирование тренировки.

Понятие о планировании. Цели и задачи планирования. Виды планирования - перспективное, текущее, оперативное. Многолетний перспективный план тренировки как основа успешной подготовки борца. Периодизация тренировки.

Индивидуальный план и график учебно-тренировочных занятий борца. Режим тренировки: число занятий в неделю, объем и интенсивность учебно-тренировочной нагрузки и их регулирование.

Планирование учебно-тренировочных занятий. Дозировка нагрузки в занятиях. Сочетание тренировки по борьбе с другими видами упражнений.

Физиологические основы тренировки борца.

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и повышения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков: Фазы формирования двигательных навыков. Краткая характеристика физиологического организма развития двигательных качеств, необходимых борцу.

Утомление, причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановление работоспособности организма, учет восстановительных процессов при построении тренировки. Чередование

нагрузки и отдыха, взаимосвязь между величиной нагрузки и продолжительностью отдыха. Показатели динамики восстановления.

Физиологические показатели тренированности.

Морально-волевой облик обучающегося. Психологическая подготовка борца.

Характеристика морально-волевых качеств: патриотизм, сознательность, организованность и дисциплинированность, трудолюбие, чувство товарищества, коллективизма, смелость, решительность, настойчивость, воля к победе и др. Значение совершенствования морально-волевых качеств для достижения высокого спортивного мастерства. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятия спортом.

Понятие о психологической подготовке борца. Значение и место психологической подготовки в учебно-тренировочном процессе. Связь воспитательной работы с психологической подготовкой. Индивидуальный подход к обучающимся. Методы психологической подготовки.

Места занятий. Оборудование и инвентарь.

Устройство и оборудование зала борьбы (размеры, освещение, пол, окраска, вентиляция, температура). Ковер для борьбы (переносной и постоянный). Размеры ковра. Покрышки ковра. Обкладные маты. Обивка стен (в малых залах). Необходимые для занятий снаряды и приспособления для развития специальных физических качеств.

Подсобные помещения (раздевалки, душевые, санузел, кладовая, массажная, парная баня, лаборатория).

Уход за оборудованием и инвентарем. Оборудование мест для занятий и соревнований на открытом воздухе.

Спортивная одежда и обувь борца (тренировочный костюм, трико, бандаж или плавки, носки, борцовские ботинки) и уход за ними.

6. Воспитательная работа и психологическая подготовка.

Главной целью воспитания в спортивной школе заключается в формировании у обучающихся высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия, развитие качеств личности гражданина, спортсмена. Главную роль в нравственном воспитании юных обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Методологические и методические принципы воспитания:

1. Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет личности.

2. Педагогические принципы воспитания:

- индивидуальный подход;
- гуманистический характер;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;

- комплексный подход в воспитании;
- единство обучения и воспитания.

Основные задачи воспитания:

- мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностное отношение к таким понятиям как Отечество, честь, совесть);
- приобщение обучающихся к истории, традициям, культурным ценностям российского спорта;
- преданность идеалам Отечества (умение самоотверженно вести борьбу в любых условиях, для достижения поставленной задачи);
- развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважение товарищам по команде;
- формирование убеждённости в необходимости спортивной дисциплины, выполнение требований тренера-преподавателя;
- развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки. Методы и формы воспитания
- индивидуальные и коллективные беседы;
- информирование обучающихся об обстановке в стране, в мире, в спорте; проведение встреч обучающихся с выдающимися политиками, учёными, спортсменами;
- квалификационная Россия. реклама жизнедеятельности сильнейших спортсменов

Список литературы

1. Абдулхаков М.Р., Трапезников А.А., «Бороться, чтобы побеждать».
2. Белов В.С. Греко-римская борьба (строки из истории).
3. Дешин Д.Ф., Врачебный контроль в физическом воспитании Ф и С.
4. Кодеридзе К.Е., «Молодым борцам», журнал Физкультура и Спорт.
5. Новиков А.Д.; Матвеев Л.П., Теория и методика физического воспитания, журнал Физкультура и Спорт.
6. Подливаев Б.А, Грузных Г.М., Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР и школ олимпийского резерва по греко-римской борьбе.
7. Режим и питание спортсмена в период тренировки и соревнований», журнал Физкультура и Спорт
8. Степанов Г.И., «Юный борец», журнал Физкультура и Спорт.
9. Якушев Ф. «Путь к Олимпу».

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

"Сшор по Дзюдо и Самбо" до ПК, ГБУ, Тимофеев Владислав Николаевич

03.07.26 12:27 (MSK)

Простая подпись