|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Государственное автономное учреждение дополнительное образования** **Чукотского автономного округа** **«Окружная спортивная школа»** |  |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «Греко-римская борьба» по этапам спортивной подготовки НП, ТЭ, ССМ, ВСМ**

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОна тренерском советепротокол №8 от «02»октября 2023 г. | УТВЕРЖДЕНАприказ № 143/2-ОД от«02»октября 2023 г. |

Срок реализации программы: бессрочно

2023 год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание | Страница  |
| 1 | Пояснительная записка | 3 |
| 1.1 | Характеристика вида спорта | 4 |
| 1.2. | Характеристика вида спорта | 4 |
| 1.3. | Структура системы многолетней подготовки | 8 |
| 2 | Нормативная часть | 10 |
| 2.1. | Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта греко-римская борьба | 10 |
| 2.2. | Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта греко-римская борьба | 11 |
| 2.3. | Минимальные и максимальные показатели соревновательной деятельности по виду спорта греко-римская борьба. | 12 |
| 2.4. | Режимы учебно-тренировочной работы | 13 |
| 2.5. | Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку | 16 |
| 2.6. | учебно-тренировочные нагрузки | 17 |
| 2.7. | Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию | 18 |
| 2.8. | Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки | 20 |
| 2.9. | Объем индивидуальной спортивной подготовки | 21 |
| 2.10 | Структура годичного цикла | 21 |
| 3 | Методическая часть | 22 |
| 3.1. | Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований | 22 |
| 4 | Основные опасные и вредные факторы во время занятий по греко-римской борьбе. | 27 |
| 4.1. | Факторы влияющие на спортсмена | 27 |
| 4.2. | Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок | 28 |
| 4.3. | Рекомендации по планированию спортивных результатов | 30 |
| 4.4. | Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля | 33 |
| 4.5. | Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки | 35 |

**ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

* 1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (далее – Программа) разработана в рамках реализации Федерального закона от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации». Приказ Министерства спорта РФ от 30 ноября 2022 г. N 1091 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "спортивная борьба"
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
	1. **Краткая характеристика вида спорта**

 **«спортивная борьба»**

Спортивная борьба -  это международный вид единоборств. Соревнования по спортивной борьбе проходят по правилам, утвержденным Международной федерацией ассоциированных стилей борьбы (ФИЛА). Цель ее положить противника на лопатки или победить по очкам.

Как вид спорта, спортивная борьба характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно координационной техники выполнения приемов в борьбе стоя и в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела  и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности. Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

Спортивная дисциплина «греко-римская борьба» имеет ряд особенностей, обусловленных правилами проведения соревнований в этой разновидности спортивной борьбы. В греко-римской борьбе строго запрещено захватывать

противника ниже пояса, ставить подножки, активно использовать ноги при выполнении каких-либо действий.

Спортивные дисциплины вида спорта «спортивная борьба» определяются ГАУ ДО ЧАО «ОСШ»» «Спортивная школа», реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»

(далее – ГАУ ДО ЧАО «ОСШ»»), самостоятельно в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Таблица №1

Спортивные дисциплины вида спорта «спортивная борьба»

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование спортивной дисциплины | номер-код спортивной дисциплины |
| Греко-римская борьба - весовая категория 32 кг | 026 | 043 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| Греко-римская борьба - весовая категория 35 кг | 026 | 044 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| Греко-римская борьба - весовая категория 38 кг | 026 | 045 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| Греко-римская борьба - весовая категория 41 кг | 026 | 047 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| Греко-римская борьба - весовая категория 42 кг | 026 | 046 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| Греко-римская борьба - весовая категория 44 кг | 026 | 048 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| Греко-римская борьба - весовая категория 45 кг | 026 | 044 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| Греко-римская борьба - весовая категория 48 кг | 026 | 050 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| Греко-римская борьба - весовая категория 51 кг | 026 | 051 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| Греко-римская борьба - весовая категория 52 кг | 026 | 053 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| Греко-римская борьба - весовая категория 55 кг | 026 | 052 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| Греко-римская борьба - весовая категория 57 кг | 026 | 057 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| Греко-римская борьба - весовая категория 60 кг | 026 | 055 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| Греко-римская борьба - весовая категория 62 кг | 026 | 058 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| Греко-римская борьба - весовая категория 63 кг | 026 | 056 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| Греко-римская борьба - весовая категория 65 кг | 026 | 059 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| Греко-римская борьба - весовая категория 67 кг | 026 | 060 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| Греко-римская борьба - весовая категория 68 кг | 026 | 061 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| Греко-римская борьба - весовая категория 71 кг | 026 | 164 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| Греко-римская борьба - весовая категория 72 кг | 026 | 167 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| Греко-римская борьба - весовая категория 75 кг | 026 | 165 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| Греко-римская борьба - весовая категория 77 кг | 026 | 066 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| Греко-римская борьба - весовая категория 80 кг | 026 | 166 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| Греко-римская борьба - весовая категория 82 кг | 026 | 054 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| Греко-римская борьба - весовая категория 84 кг | 026 | 062 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| Греко-римская борьба - весовая категория 85 кг | 026 | 063 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| Греко-римская борьба - весовая категория 87 кг | 026 | 215 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| Греко-римская борьба - весовая категория 92 кг | 026 | 216 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| Греко-римская борьба - весовая категория 96 кг | 026 | 064 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| Греко-римская борьба - весовая категория 97 кг | 026 | 217 | 1 | 6 | 1 | 1 | Ю |
| Греко-римская борьба - весовая категория 100 кг | 026 | 065 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| Греко-римская борьба - весовая категория 110 кг | 026 | 218 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| Греко-римская борьба - весовая категория 120 кг | 026 | 219 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| Греко-римская борьба - весовая категория 130 кг | 026 | 168 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |

* 1. **Отличительные особенности спортивных дисциплин**

 **вида спорта «спортивная борьба»**

Греко-римская борьба - вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определённым правилам, с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить.

Греко-римская борьба является тандемом гибкости и силы. В силу специфики борьбы особое место в тренировках уделяется проработке «моста», положения атлета при котором ковра касаются только руки, лоб, иногда подбородок, и пятки, а спина изогнута дугой. Для развития гибкости используется разучивание определённого набора акробатических упражнений: кувырки, колесо, фляк, рондат, стойка и хождение на руках, подъём со спины прогибом. Без крепких и эластичных суставов, кровеносных сосудов и лимфосистемы борец не имеет шансов на победу, поэтому тщательным образом отрабатывается техника падения и самостраховки.

Дыхательная система и общая выносливость развивается с помощью бега на длинные дистанции и подвижными играми, особенно популярен баскетбол по правилам регби. Технические действия отрабатывают на манекене (кукле, чучеле), а затем и в работе с партнёром.

В тренировочных схватках оттачивается техника и развивается специальная выносливость. Выносливость играет большую роль. Силу развивают на снарядах (перекладина, брусья), а также работой с отягощениями (рекомендуются — приседания, становая тяга, жимы штанги лёжа/стоя, упражнения из пауэрлифтинга/бодибилдинга/тяжёлой атлетики), без

отягощения (отжимание от пола), работа со жгутом.

Рекомендуется заниматься на жгуте возле гимнастической стенки, отрабатывать подвороты.

Греко-римская борьба хорошо развивает выносливость. Разгадать замысел противника, быстро оценить обстановку, принять решение — все это в доли секунды, ведь схватка протекает бурно и обстановка меняется быстро, для

этого нужна мгновенная реакция и сообразительность.

Греко-римская борьба развивает способность быстро и точно мыслить, необыкновенно интенсивно развивает человеческие качества.

* 1. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации Программы

Целью реализации 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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

* 1. «ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ» ПРОГРАММЫ

Теоретический раздел Программы предусматривает нормативные аспекты, которые необходимо учесть при разработке дополнительных

образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» в своих регионах.

В данном разделе указаны минимальные и максимальные требования по: срокам реализации этапов спортивной подготовки; возрастным границам лиц, проходящих спортивную подготовку; наполняемости учебно-тренировочных групп; планируемом объеме соревновательной деятельности; учебно-тренировочным нагрузкам к объему учебно-тренировочного процесса.

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых 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).

* 1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам:

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «спортивная борьба» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Таблица № 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) |
| Этап начальной подготовки | 4 | от 7 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3-4 | от 11 |
| Этап совершенствованияспортивного мастерства | не ограничивается | от 14 |
| Этап высшего спортивногомастерства | не ограничивается | от 16 |

* 1. **Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки**

Наполняемость групп определяется ГАУ ДО ЧАО «ОСШ»» с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба».

Таблица № 3

Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

|  |  |
| --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Количественный состав группы (человек)** |
| Этап начальной подготовки | от 10 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | от 8 |
| Этап совершенствованияспортивного мастерства | от 4 |
| Этап высшего спортивногомастерства | от 2 |

* 1. **Планируемый объем соревновательной деятельности**

**по виду спорта «спортивная борьба»**

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки ГАУ ДО ЧАО «ОСШ»»

указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные ГАУ ДО ЧАО «ОСШ»».

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Таблица № 4

Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта

«спортивная борьба»

|  |  |
| --- | --- |
| Виды спортивныхсоревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этапначальнойподготовки | Учебно-тренировочныйэтап (этапспортивнойспециализации) | Этапсовершенствованияспортивногомастерства | Этап высшегоспортивногомастерства |
| До года | Свыше года | До трехлет | Свышетрехлет |
| Контрольные | - | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 |
| Отборочные | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Основные | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |

* 1. **Учебно-тренировочные нагрузки к объему**

 **учебно-тренировочного процесса**

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы (Таблица № 5), для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Таблица № 5

Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этапначальной подготовки | Учебно- тренировочный этап(этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трехлет | Свышетрехлет |
| Количество часовв неделю | 4,5-6 | 6-8 | 10-12 | 12-20 | 20-28 | 24-32 |
| Общее количествочасов в год | 234-312 | 312-416 | 520-624 | 624-1040 | 1040-1456 | 1248-1664 |

* 1. **Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки**

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «спортивная борьба».

ГАУ ДО ЧАО «ОСШ»» ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

* 1. «Практический раздел» Программы
	2. **Годовой учебно-тренировочный план**

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная борьба» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается

 ГАУ ДО ЧАО «ОСШ»» ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно- тренировочного процесса в рамках деятельности ГАУ ДО ЧАО «ОСШ»», совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане учебно-тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно- тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются ГАУ ДО ЧАО «ОСШ»» самостоятельно, указанные учебно-тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объем учебно-тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

Учебный план заполняется ГАУ ДО ЧАО «ОСШ»» в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки, представленной в приложении № 2 к Программе.

* 1. Календарный учебно-тренировочный график

Календарный учебно-тренировочный график (далее – учебно-тренировочный график) составляется на учебный год самостоятельно по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему соревновательной деятельности, определенному в Программе, включающий в себя перечень спортивных и учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течение учебного года, медико-биологических мероприятий, восстановительных мероприятий по отдельным этапам, определяет календарный период проведения мероприятия.

При составлении учебно-тренировочного графика могут быть учтены различные принципы периодизации учебного года в ГАУ ДО ЧАО «ОСШ»».

При составлении учебно-тренировочного графика ГАУ ДО ЧАО «ОСШ»» учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба».

* 1. Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в приложении

№ 3 к Программе.

* 1. Режим учебно-тренировочного процесса

Режим учебно-тренировочного процесса составляется для каждой учебно-тренировочной группы с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта) и включает в себя:

наименование вида спорта (спортивной дисциплины); фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя;

этап спортивной подготовки и год обучения; дни недели;

количество часов в неделю;

место проведения учебно-тренировочных занятий; количество обучающихся;

начало и окончание учебно-тренировочного занятия.

* 1. Рабочая программа тренера-преподавателя

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ГАУ ДО ЧАО «ОСШ»».

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

1. Титульный лист;
2. Пояснительная записка;
3. Нормативно-методические инструментарии тренировочного процесса;
4. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

1. Титульный лист :
	1. Гриф согласования с руководителем ГАУ ДО ЧАО «ОСШ»»;
	2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);
2. Пояснительная записка:
	1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;
	2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;
3. Нормативно-методические инструментарии учебно-тренировочного процесса:
	1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);
	2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);
	3. План по месяцам;
	4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

* 1. Примерный календарный план воспитательной работы

Примерный календарный план воспитательной работы составляется

ГАУ ДО ЧАО «ОСШ»» на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;

воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;

всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья спортсменов;

привитие навыков здорового образа жизни;

формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;

развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Календарный план воспитательной работы приведен в приложении № 4

к Программе.

* 1. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте

и борьбу с ним

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется ГАУ ДО ЧАО «ОСШ»» на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение № 5 к Программе).

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках

воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления ГАУ ДО ЧАО «ОСШ».

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно- тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

* 1. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно- тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в ГАУ ДО ЧАО «ОСШ»» спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»;

контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом приложения № 6 к Программе «Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы».

 Иные требования и условия реализации Программы

* 1. **Требования к технике безопасности в условиях**

**учебно- тренировочных занятий**

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

при условии наличия соответствующей квалификации тренерско- преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно- спортивным занятиям;

при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

* 1. Требования к оборудованию и спортивному инвентарю,

**спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы**

Примерные требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы устанавливаются в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки с учетом приложения № 7 к Программе.

* 1. Перечень информационного обеспечения Программы

Информационное обеспечение деятельности ГАУ ДО ЧАО «ОСШ»» – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства ГАУ ДО ЧАО «ОСШ»» с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Примерный перечень информационного обеспечения Программы приведен в приложении № 8 к Программе.

 Приложение № 2

 к Программе по виду спорта «греко-римская борьба»,

 утвержденной приказом

 ГАУ ДО ЧАО «ОСШ»» школа»

 « » 2023г. №

Годовой учебно-тренировочный план

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки | Этапы и годы подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно- тренировочный этап этап спортивной специализации) | Этапсовершенствования спортивногомастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Недельная нагрузка в часах |
| 4,5-6 | 6-8 | 10-12 | 12-20 | 20-28 | 24-32 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Наполняемость групп (чел) |
| Заполняется МБУ ДО Сальского района «СШ» самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки |
|  | Общая физическая подготовка (%) | 58-63 | 56-62 | 45-54 | 36-42 | 26-32 | 18-26 |
|  | Специальная физическая подготовка (%) | 16-20 | 16-20 | 16-23 | 18-25 | 20-25 | 23-28 |
|  | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | - | 2-4 | 3-5 | 6-8 | 6-9 |

17

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Техническая подготовка (%) | 5-6 | 6-8 | 10-14 | 15-19 | 12-15 | 12-14 |
|  | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 10-14 | 13-19 | 17-26 | 17-26 | 25-30 | 28-35 |
|  | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 2-3 | 2-3 | 3-4 | 2-3 |
|  | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3 | 4-6 | 4-6 | 6-8 | 6-8 | 6-8 |
| Вариативная часть, формируемая МБУ ДО Сальского района «СШ»: |
| 11. | Самоподготовка | Устанавливается в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 520-624 | 624-1040 | 1040-1456 | 1248-1664 |

 Приложение № 3

 к Программе по виду спорта «спортивная борьба»,

 утвержденной приказом

 ГАУ ДО ЧАО «ОСШ»»

 «Спортивная школа»

 « » 2023г. №

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования |  |  | До 3 суток, но не более 2 раз в год |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год  | - | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток |

 Приложение № 4

 к Программе по виду спорта «спортивная борьба»,

 утвержденной приказом

 ГАУ ДО ЧАО «ОСШ»»

 «Спортивная школа»

 « » 2023г. №

Календарный план воспитательной работы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1. | Профориентационная деятельность |
| 1.1. | Судейская практика | Спортивные соревнования различного типа | Учебно-тренировочный график |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия | Режим учебно- тренировочного процесса |
| 2. | Здоровье сбережение |
| 2.1. | Медико-биологическое исследование | Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности | Учебно-тренировочный график |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы | Режим учебно- тренировочногопроцесса |
| 3. | Патриотическое воспитание спортсменов |
| 3.1. | Теоретическая подготовка | Беседы, встречи, диспуты | Учебно-тренировочный график |
| 4. | Развитие творческого мышления |
| 4.1. | Практическая подготовка | Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов | Учебно-тренировочный график, режим учебно- тренировочного процесса |

Приложение № 5

 к Программе по виду спорта «спортивная борьба»,

 утвержденной приказом

 ГАУ ДО ЧАО «ОСШ»»

 «Спортивная школа»

 « » 2023г. №

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Начальной подготовки | 1. Веселые старты | «Честная игра» | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
| 2. Теоретическое занятие | «Ценности спорта. Честная игра» | 1 раз в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | 1 раз в месяц | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). |
| 4. Антидопинговая викторина | «Играй честно» | По назначению | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе. |
| 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| 6. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 7. Семинар для тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил»,«Роль тренера и родителей в процессе формированияантидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |
| Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1. Веселые старты | «Честная игра» | 1-2 раза в год | Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео. |
| 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| 3. Антидопинговая викторина | «Играй честно» | По назначению | Проведение викторины на спортивных мероприятиях |
| 4. Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушенийантидопинговых правил»«Проверка лекарственных средств» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |
| 5. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования |
| 2. Семинар | «Виды нарушенийантидопинговых правил»«Процедура допинг- контроля»«Подача запроса на ТИ»«Система АДАМС» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |

 Приложение № 6

 к Программе по виду спорта «спортивная борьба»,

 утвержденной приказом

 ГАУ ДО ЧАО «ОСШ»»

 «Спортивная школа»

 «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 2023г. №\_\_\_\_

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Формы аттестации | Оценочные материалы | Примечание |
| 1. | Контрольные тесты | протокол | Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя |
| 2. | Медико-биологические исследования | Заключения | Выдается Заключениямедицинским центром по всем видам исследования |
| 3. | Собеседования | Протокол Комиссии | Проводится по итогам учебно- тренировочного года или полугодий |
| 4. | Переводные нормативы | Протокол | Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно- тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющихспортивных разрядов |
| 5. | Просмотровые сборы | Заключение тренера, Комиссии | Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки , а также одаренных и способныхдетей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом |
| 6. | Другие | устанавливаются Организацией самостоятельно |

 Приложение № 7

 к Программе по виду спорта «спортивная борьба»,

 утвержденной приказом

 ГАУ ДО ЧАО «ОСШ»»

 «Спортивная школа»

 «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 г. №\_\_\_

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю,

**спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы**

Таблица № 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество  |
| 1. | Ковер борцовский 12x12 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 2 х 3 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. | Маты гимнастические | штук | 18 |
| 13. | Медицинболы (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 | 15 |
| 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 | 15 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «панкратион» |
| 25. | Груша боксерская | штук | 2 |
| 26. | Мешок боксерский | штук | 4 |
| 27. | Лапы боксерские | штук | 5 |
| 28. | Лапы-ракетки | штук | 5 |
| 29. | Подушка настенная боксерская | штук | 2 |

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 2

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
|  | Борцовки (обувь) | пара | на обучающегося | - | - | - | - | 2 | - | 2 | - |
|  | Костюм ветрозащитный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | - | 1 | - |
|  | Костюм разминочный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | - | 1 | - |
|  | Кроссовки для зала | пара | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | - | 1 | - |
|  | Кроссовки легкоатлетические | пара | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | - | 1 | - |
|  | Наколенники (фиксаторы коленных суставов) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Налокотники (фиксаторы локтевых суставов) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Трико борцовское | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «панкратион» |
|  | Рашгард синий и красный | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Шорты  | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Перчатки «ПАНКРАТИОН» (7 унций) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Перчатки «ПАНКРАТИОН» (4 унции) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Протектор-бандаж для паха | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Протектор-бандаж на грудь (женский) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Защитные накладки на голеностоп  | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Шлем боксерский  | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Капа | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «грэпплинг» |
|  | Рашгард красный и синий | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
|  | Шорты  | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «грэпплинг - ги» |
|  | Ги красный (КИМОНО) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  | Ги синий (КИМОНО) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

29

Приложение № 8

 к Программе по виду спорта «спортивная борьба»,

 утвержденной приказом

 ГАУ ДО ЧАО «ОСШ»»

 «Спортивная школа»

 «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 2023г. № \_\_\_\_

Примерный перечень информационного обеспечения

1. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.

2. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б.Кофмана. - М., 1998.

3. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я.Набатниковой. - М., 1982.

4. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.

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.: Советский спорт, 2004.

6. Система подготовки спортивного резерва. - М., 1999.

7. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П.Суслова, В.Л.Сыча,

Б.Н.Шустина. - М., 1995.

8. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.

9. Ульянов В. Техника греко-римской борьбы и основы тактики. – Ростов-на-Дону, 2003.

10. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.

11. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

12. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 года Министерство спорта Российской Федерации.

13. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба. – Утвержден Министерством спорта РФ – Приказ от 27.03.2013. № 145).