



ОАНО «Школа «ЛЕТОВО»

«СОГЛАСОВАНО»
на заседании педагогического совета
Протокол №1 от 25 августа 2025 г.

«УТВЕРЖДЕНО» Приказом Директора
ОАНО «Школа «ЛЕТОВО»
№ 138-ОД от 26 августа 2025

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Направленность программы: *физкультурно-спортивная*

Название программы развития в Дипломе Летово:

Спорт и здоровье

Бразильское Джиу-Джитсу или Спортивная борьба

Возраст обучающихся: 12-18 лет

Срок реализации программы: 4 года

Составитель:

Педагог дополнительного образования,
Слонский Сергей Владимирович

Подразделение:

Кафедра Спорта и здоровья

Москва, 2025

Пояснительная записка **Общая характеристика программы**

Недостаток движения стал одной из причин нарушения здоровья школьников, замедления их психического развития, что сказывается на снижении памяти и успеваемости. С точки зрения важности воспитания здорового поколения и стремления к эффективному развитию двигательной деятельности актуальной является проблема сохранения и укрепления здоровья детей, самореализация их физических способностей, конструирование двигательной активности. Физическое воспитание - составная часть физической культуры, педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков, психофизических навыков, достижение физического совершенствования. Вовлечение детей в спорт, в двигательную практику - это формирование важнейших черт национальной психологии: духа соперничества, культа молодости, желания и умения продлевать жизнь. В связи с чем, огромное значение приобрели программы дополнительного образования учащихся: «Спортивная борьба».

Направленность программы

Программа «Спортивная борьба» дополняет курс «Физическая культура». Программа направлена на развитие индивидуальности каждого ребенка в процессе личностного самоопределения, спортивного мастерства и на оздоровление детей,

Актуальность программы «Бразильское Джиу-Джитсу или Спортивная борьба» обусловлена высокой популярностью, востребованностью двигательной активности в различных её проявлениях у детей и подростков.

Целью программы является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, использования элементов спортивной борьбы для расширения жизненно важных навыков, в том числе и самозащиты.

В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих **задач**:

- укреплять здоровье обучающихся, улучшать осанку, профилактика плоскостопия, содействовать гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- овладеть школой движений;
- развить координационные и кондиционные способности;
- формировать элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитать дисциплинированность, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости; смелость во время выполнения физических упражнений; содействовать развитию психических процессов в ходе двигательной активности.

Адресат программы: учащиеся 12–18 лет, заинтересованные в занятиях единоборствами и физическим развитием.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса: основная форма работы — парная и групповая практическая деятельность на татами.

Срок реализации: учебный год

Общее количество часов в год: 120 (2 занятия в неделю по 2 академических часа).

Уровень сложности программы: базовый (предполагает отсутствие предварительного опыта).

Условия набора: допускаются учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам (при наличии справки из медицинского учреждения).

Описание места программы в основной образовательной программе школы

Программа реализуется в рамках направления «Спорт и здоровье» и дополняет учебный курс «Физическая культура». Она способствует достижению целей ООП в части формирования ценностного отношения к здоровью, развитию универсальных учебных действий (регулятивных, коммуникативных, познавательных) и личностного роста.

Программа учитывает возрастно-психологические особенности подростков: потребность в самоутверждении, стремление к автономии, развитие чувства ответственности и способности к сотрудничеству. Обучение строится на принципах **системно-деятельностного подхода**: деятельности, вариативности, психологической комфортности, целостности и творчества.

Взаимосвязь с портретом выпускника и программой воспитания

Программа разработана с учётом ключевых ценностей школы «Летово» и направлений программы воспитания:

- **Честность и справедливость** — через соблюдение правил поединка и уважение к сопернику;
- **Достоинство и уважение** — в процессе парной работы и этичного поведения на татами;
- **Взаимопомощь и сотрудничество** — при отработке техник и взаимной страховке;
- **Инициативность и неравнодушие** — через участие в спортивных мероприятиях и помочь новичкам;
- **Целеустремлённость** — при освоении сложных техник и подготовке к контрольным испытаниям.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты:

- Владение базовыми техниками бразильского джиу-джитсу: стойки, передвижения, захваты, переводы в партер, удержания, болевые и удушающие приёмы;
- Умение выполнять упражнения на гимнастическом мосту, перекаты, падения и самостраховку;
- Знание правил техники безопасности, этики единоборств и основ первой помощи;
- Способность применять техники в учебных поединках и игровых ситуациях.

Личностные результаты:

- Формирование устойчивой установки на здоровый и безопасный образ жизни;
- Развитие самодисциплины, эмоциональной устойчивости и уверенности в себе;
- Осознание ценности физической активности как средства самореализации и профилактики стресса;
- Уважение к партнёру, тренеру и спортивной традиции.

Метапредметные навыки:

- **Самоорганизация:** управление вниманием, эмоциями и стрессом; планирование тренировочных задач;

- **Коммуникация:** эффективное взаимодействие в паре, умение слушать и давать обратную связь;
- **Мышление:** анализ техник, поиск нестандартных решений в поединке, стратегическое мышление;
- **Исследование:** наблюдение за собственным физическим развитием, ведение дневника самоконтроля.

Содержание программы и тематический план

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов		Дата проведе- ния	Примеча- ния
		Теория	Прак- тика		
I	Основы знаний.				
1	Профилактика травматизма на занятиях по спортивной борьбе. Запрещенные действия в борьбе.	2			
II	Элементы спортивной борьбы				
	<i>Передвижения и приемы маневрирования</i>				
2.	Освоение стойки: фронтальной, левосторонней, правосторонней, низкой, средней, высокой и условия их применения.		2		
3.	Положения в начале и конце схватки, формы приветствия.		2		
4.	Освоение передвижений в стойке.		2		
5.	Освоение передвижений в партере		4		
6.	Маневрирования в различных стойках		2		
	<i>Захваты и освобождение от них</i>				
7.	Обучение захватам и освобождение от них.		2		
8.	Формирование умений удерживать и прерывать захваты в условиях подвижных игр.		2		
9.	Обучение блокирующими захватам и освобождению от них в игровых ситуациях.		2		
10.	Обучение обоюдным одноименным захватам и освобождению от них в игровых взаимодействиях.		2		
11.	Обучение блокировке захватов при игровых взаимодействиях и маневрировании.		4		
	<i>Самостраховка и самоконтроль при падениях</i>				
12.	Перекаты в группировке на спине.		4		
13.	Отработка положения рук при падении на спину.		2		
14.	Освоение положения при падении на бок.		2		
15.	Кувырок вперед через плечо.		2		
16.	Падение вперед с опорой на кисти из		2		

	стойки на коленях.			
	<i>Выведение из равновесия</i>			
17.	Обучение способам выведения из равновесия при различных взаимодействиях с партнером.	4		
18.	Формирование умений удерживать равновесие в условиях ограничения опоры.	4		
19.	Формирование умений выводить из равновесия партнера в различных игровых ситуациях.	2		
20.	Формирование умений выводить из равновесия в условиях, приближенных к поединку	6		
	<i>Упражнения, выполняемые на гимнастическом мосту</i>			
21.	Лежа на спине вставание на мост.	2		
22.	Забегания на гимнастическом мосту с помощью и без помощи партнера.	2		
23.	Сгибание и разгибание рук в положении на мосту	2		
24.	Уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.	2		
	<i>Игры на развитие психомоторики учащихся</i>			
25.	Игры с мячом, со скакалкой, с выбором ответного действия или его отсутствием.	2		
26.	Игры на перетягивание партнера или игрока другой команды.	2		
27.	Игры на выталкивание партнера из определенной зоны.	2		
28.	Игры на формирование умений теснения и противостоять ему при взаимных захватах.	2		
	<i>Основные положения в партере и выполняемые действия из них</i>			
29.	Переворот скручиванием захватом двух рук с боку	4		
30.	Переворот захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу	4		
31.	Перевод из стойки в партер	4		
32.	Перевод в партер захватом руки и шеи сверху.	4		
	<i>Болевые приемы</i>			
33.	Болевые приемы на руки и как от них защищаться	8		
34.	Болевые приемы на ноги и как от них защищаться	8		
	<i>Удушающие приемы</i>			
35.	Удушающие приемы и способы как им противостоять	16		

	Комбинирование болевых и удушающих приемов			
36.	Основные комбинации удушающих и болевых приемов		4	
III	Физическое совершенствование			
37.	Контрольные испытания		2	
38.	Контрольные испытания		2	
	Итого	120		

Содержание программы

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Введение в мир борьбы. Ознакомление с правилами поведения и техники безопасности (ТБ) при занятиях спортивной борьбой Правила поведения и техники безопасности при проведении занятий по спортивной борьбе. Профилактика травматизма на занятиях по спортивной борьбе. Запрещенные действия в борьбе. Развитие спортивной борьбы в России. Виды спортивной борьбы, общие черты и различия. Успехи российских борцов на международной арене. Правила проведения соревнований. Специализированное оборудование и инвентарь. Команды рефери во время проведения поединков.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

Физическое совершенствование.

Физкультурно - оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений, гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность (118 часов)

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Строевые действия в шеренге и в колонне; выполнение строевых команд.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (3кг) на дальность разными способами.

Передвижения и приемы маневрирования. Освоение стойки: фронтальной, левосторонней, правосторонней, низкой, средней, высокой и условия их применения. Партер: высокий, низкий, положение лежа на животе, на боку, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост. Положения в начале и конце схватки, формы приветствия. Дистанции: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата. Освоение передвижений: В стойке: вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад, направокругом на 180°. В партере: в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо, влево; отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад, лежа на спине, с помощью ног; движения на гимнастическом мосту; лежа на спине, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

Маневрирования в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижений и действий в заданной стойке по- 15 средством игр в касания; маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач – коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

Игры в касания. Кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Изменение способов касания руками. Засчитываются касания в любую часть тела или с ограничениями. Могут включаться возможности противодействовать касаниям противника. Без учета и с учетом неудачных попыток касания. Изменяются размеры игровой площадки и форма площадки для игры. Включается или запрещается отступление.

Захваты и освобождение от них. Обучение захватам и освобождение от них. Формирование умений удерживать и прерывать захваты в условиях подвижных игр. Обучение блокирующими захватам и освобождению от них в игровых ситуациях. Обучение обоюдным одноименным захватам и освобождению от них в игровых взаимодействиях. Обучение блокировке захватов при игровых взаимодействиях и маневрировании.

Игры в блокирующие захваты. Один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удерживать его от 3 до 10 с. Чередование удерживания захвата и попытки освободиться от него. Захваты-упоры правой-левой руками, выполняемые за разные части тела. Использование захватов изнутри и снаружи, прижимая или не прижимая к туловищу. Включение дополнительных очков обороняющемуся участнику за вытеснение атакующего за пределы игровой площадки. Использование необычных исходных положений. Присуждение различных очков за применение теснения и выполнения основного задания. Проведение игр с участниками различной квалификации. Проведение игр на выбывание до окончательного определения победителя.

Игры в атакующие захваты. Добиться одного из захватов, обусловленных заданием, и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником. Основные варианты захватов: руки, руки и шеи, рук с головой, руки и туловища, шеи с рукой, шеи и туловища, туловища, туловища с рукой, туловища с руками. Захват одной (правой или левой) рукой, двумя изнутри; захват туловища двумя руками (спереди, сбоку) и т.д. Два варианта маневрирования «отступать можно» или «отступать нельзя». Фиксирование захвата на определенное время. Игры на круглых площадках диаметром 6, 4 , 3 м.

Самостраховка и самоконтроль при падениях. Перекаты в группировке на спине. Отработка положения рук при падении на спину. Падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера или горизонтальную палку. Освоение положения при падении на бок. Перекат с одного бока на другой бок. Падение на бок из положения сидя, приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку). Кувырок вперед с подъемом разгибом. Кувырок вперед через плечо. Кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок. Кувырок через палку с падением на бок. Кувырок с прыжка, держась за руку партнера. Падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Выведение из равновесия. Обучение способам выведения из равновесия при различных взаимодействиях с партнером. Формирование умений удерживать равновесие в условиях ограничения опоры. Формирование умений выводить из равновесия партнера в различных игровых ситуациях. Формирование умений выводить из равновесия в условиях, приближенных к поединку.

Упражнения, выполняемые на мосту. Лежа на спине вставание на мост. Кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках. Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо). Забегания на гимнастическом мосту с помощью и без помощи партнера. Сгибание и разгибание рук в положении на мосту. Передвижения на гимнастическом мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером. Уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

Игры на развитие психомоторики учащихся. Игры с мячом, со скакалкой, с выбором ответного действия или его отсутствием. Игры на перетягивание партнера или игрока другой команды. Игры на выталкивание партнера (игрока другой команды) из определенной зоны. Игры на формирование умений теснения и противостоять ему при взаимных захватах. Игры на формирование умений теснения и противостоять ему при блокирующих захватах.

Основные положения в партнере и выполняемые действия из них. Переворот скручиванием захватом двух рук с боку. Переворот захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу. Движения в партнере, связанные с преодолением сопротивлений. Переворот скручиванием захватом двух рук снизу. Движения в партнере, связанные с преодолением сопротивлений повышенной сложности. Усложнение условий выполнения вышеуказанных приемов (смена партнеров, в виде игры, усложнением правил). Перевод из стойки в партнера: нырком под руку, рывком за руку. Перевод в партнера захватом руки и шеи сверху. Борьба на коленях по упрощенным правилам (положить на лопатки или зайти за спину)

Ценностные ориентиры содержания элементов спортивной борьбы

Специфика данной программы заключается в изучении спортивной борьбы, ее правил, кратких характеристик, соревнований, а так же физическая подготовка в целом.

Программа освоения элементов спортивной борьбы в средней и старшей школе отвечает основным целям физкультурного образования и ориентирована на воспитание личностных качеств обучающихся. Освоение элементов спортивной борьбы неразрывно связано с освоением жизненно важных двигательных действий и познанием рефлексивных процессов в самой доступной для данного возраста форме.

Материалы для оценки результатов программы

Требования к оцениванию. Виды и формы оценивания

Программа предусматривает зачётную форму итоговой аттестации, ориентированную на процессуальные и деятельностные результаты, а не на формальные критерии. Оценивание носит формирующий, поддерживающий и рефлексивный характер и направлено на мотивацию учащихся к регулярному участию и личностному росту.

Основные требования к зачёту:

- Посещение не менее **80 %** всех занятий в течение учебного года;
- Активное участие в практических заданиях и игровых формах работы;
- Успешное выполнение **контрольных испытаний** по ключевым техникам (падения, захваты, переводы, болевые и удушающие приёмы);
- Участие в итоговом спортивном мероприятии или демонстрационной сессии (например, внутренние мини-турниры, показательные выступления, «День открытых дверей»).

Виды и формы оценивания:

Текущее оценивание — наблюдение педагога за техникой выполнения упражнений, соблюдением правил безопасности, взаимодействием в паре.

Промежуточная рефлексия — ежеквартальное обсуждение с учащимися их прогресса, трудностей и целей (устная или письменная форма).

Самооценка и взаимооценка — в игровых и парных заданиях учащиеся оценивают собственные действия и действия партнёра по заранее оговорённым критериям (например: «точность выполнения», «безопасность», «уважение к партнёру»).

Портфолио достижений — ведение **дневника самоконтроля**, включающего:

- измерения массы тела и пульса;
- самооценку уровня владения техниками;
- фиксацию участия в школьных спортивных мероприятиях.

Итоговая демонстрация — участие в контрольных испытаниях и публичной презентации навыков (например, выполнение комплекса техник перед группой или жюри).

Результаты освоения программы могут быть учтены в **Дипломе Летово** по направлению **«Спорт и здоровье»**.

Организационно-педагогические условия реализации программы. Особенности работы по программе

Методы работы с учащимися

В программе используются **практико-ориентированные, деятельностные и интерактивные методы**, соответствующие возрастным и психологическим особенностям подростков 12–18 лет. Основной акцент сделан на **безопасность, сотрудничество и постепенное освоение сложных двигательных навыков**.

Основные методы и формы работы:

Практические методы:

- **Парная отработка техник** — основная форма занятий; учащиеся работают в парах с поочерёдной сменой ролей (атакующий/обороняющийся);
- **Игровые методы** — «игры в касания», «игры на выталкивание», «игры в захваты» и др., направленные на развитие реакции, координации и тактического мышления в безопасной среде;
- **Моделирование боевых ситуаций** — учебные поединки с ограниченным набором разрешённых приёмов.

Объяснительно-иллюстративные методы:

- Краткие **вводные лекции** (5–10 мин) по истории джиу-джитсу, правилам соревнований, этике единоборств;

- **Демонстрация техник** педагогом и видеоанализ профессиональных выступлений.

Методы развития физических качеств:

- Комплексы упражнений на **гибкость, силу, выносливость и координацию**;
- Специальные упражнения на **гимнастическом мосту**, перекаты, падения — для развития телесного контроля и самостраховки.

Рефлексивные и оценочные методы:

- Обсуждение этических ситуаций в спорте («Что делать, если партнёр играет нечестно?»);
- Самоанализ через **дневник самоконтроля**;
- Обратная связь от педагога и сверстников после выполнения заданий.

Здоровьесберегающие методы:

- Обязательная **разминка и заминка** на каждом занятии;
- Постепенное увеличение нагрузки с учётом индивидуальных возможностей;
- Акцент на **профилактику травматизма** и формирование культуры безопасного поведения.

Все методы направлены не только на освоение техник бразильского джиу-джитсу, но и на воспитание **уважения, дисциплины, уверенности в себе и ответственности за собственное здоровье** — в полном соответствии с ценностями школы «Летово».

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса
Материально-техническое обеспечение программы «спортивная борьба»

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
	Ковер борцовский	1
	Маты гимнастические	10
	Набивные мячи (1 кг)	10
	Набивные мячи (2 кг)	10
	Набивные мячи (3 кг)	10
	Амортизаторы резиновые	15
	Пояса для борьбы самбо, дзюдо	10
	Борцовские манекены (10 кг)	1
	Борцовские манекены (15 кг)	1
	Борцовские манекены (20 кг)	1
	Перекладина навесная	5
	Фитбольные мячи	30

Список литературы

- 1) Игуменов В.М. Спортивная борьба: учеб. для студентов и учащихся фак. (отд-ний) физ. воспитания пед. учеб. заведений / Игуменов В.М., Подливаев Б.А. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.: ил.
- 2) Рыбалко Б.М. Спортивная борьба в школе / Рыбалко Б.М., Рудницкий В.И., Кочурко Е.И. - Минск: Нар. асвета, 1984. - 79 с.
- 3) Сорокин Н.Н. Спортивная борьба (классическая и вольная) : учеб. для ин-тов физ. культуры / Н.Н. Сорокин. - М.: ФиС, 1960. - 483 с.
- 4) Спортивная борьба: прогр.-норматив. комплекс профил. подгот. тренеров-

- преподавателей : специальность – 022300 Квалификация - специалист по физ. культуре и спорту / [авт.-разраб. Г.М. Грузных, Ю.А. Крикуха] ; Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. – Омск, 2004. – 206 с. 35
- 5) Спортивная борьба: учеб. пособие для тренеров : Одобрено Науч.-метод. советом Центр. совета Союза спорт. о-в и орг. СССР и Федерации борьбы СССР / под общ. ред. А.Н. Ленца. – М.: ФиС, 1964. – 493 с.
- 6) Спортивная борьба: учеб. пособие для техникумов и ин-тов физ. культуры (пед. фак.): Доп. Ком. по физ. культуре и спорту / ред. Туманян Г.С. – М.: ФиС, 1985. – 143 с.
- 7) Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : В 4 кн. Кн. 4: Планирование и контроль. - М.: Сов. спорт, 2000. - 383 с.: табл.

Литература для учащихся.

1. Карелин А. А. «Модель высококвалифицированного борца: монография».