

ГБУ ДО «МОЛОДЕЖНЫЙ ТВОРЧЕСКИЙ ФОРУМ КИТЕЖ ПЛЮС»

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
ГБУ ДО
«Молодежный творческий Форум
Китеж плюс»
Протокол № 1
От «31» 08 2017 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО
«Молодежный творческий Форум Китеж плюс»
Кендыш И.А.
Приказ № 008-1
от «01» 09 2017 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«ВОЛЬНАЯ БОРЬБА.
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ
ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА»**

Возраст учащихся – 13 -17 лет.
Срок реализации - 3 года.

Разработчики-
Васильев Владимир Михайлович, педагог
дополнительного образования
Куванов Ярослав Анатольевич, педагог
дополнительного образования
Светлана Владимировна Игнашенкова,
педагог-организатор

Санкт-Петербург
2017

Пояснительная записка

Направленность - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее – Программа) направлена по реализации программ по виду спорта: вольная борьба.

Вольная борьба – популярный вид спорта у детей и юношей, который позволяет широко использовать этот вид спорта как действенное средство физического развития и воспитания учащихся. Она соответствует социальному заказу общества, ориентированному на укрепление здоровья учащихся, навыков общения, знаний и умений в различных отраслях жизнедеятельности.

Вольная борьба позволяет развивать и совершенствовать основные двигательные способности: быстроту и точность движений, ловкость, силу, выносливость, координацию, что также благотворно влияет на укрепление здоровья детей. Данный вид спорта направлен на воспитание таких морально-волевых качеств как целеустремленность и дисциплинированность, выдержка и самообладание.

Вольная борьба - один из немногих видов спорта, гармонично развивающих человека, поэтому занятия борьбой актуальны всегда.

Отличительная особенность заявленной программы в том, что она является модифицированной. В основу данной программы положена общая программа по вольной борьбе для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. (Главное спортивно-методическое управление при Комитете по физической культуре и спорту, Москва, 2000 г.).

Программа ориентирована на значительное количество практических учебно-тренировочных занятий с учащимися, так как основу совершенствования технического мастерства в вольной борьбе составляет многократность повторения приемов. У учащихся вырабатываются навыки проявления усилий в нужный момент выполнения приема, умение проводить его с определенной амплитудой и скоростью, что позволяет применять их в условиях соревнований. Одним из условий освоения Программы является обязательное выполнение контрольных нормативов и участие в спортивных соревнованиях различных единоборств.

В процессе освоения Программы учащимся дается большой объем информации, которая осваивается ими и теоретической, и в практической деятельности.

В каждое занятие вольной борьбой включена разминка. Упражнения разминки повышают функции центральной нервной системы, усиливают обмен веществ, улучшают эластичность связок, сухожилий и мышц, мобилизуют все звенья систем дыхания и кровообращения, улучшают гибкость суставов, разогревают мышцы, что создает благоприятные условия для переноса кислорода, содержащегося в крови, тканям. Одним из важнейших эффектов разминки является усиление работы сердца.

Роль разминки отдельного занятия состоит в усилении готовности физиологических систем к работе и в повышении их взаимосвязи.

В долгосрочной перспективе систематических занятий совершенствования технического мастерства в вольной борьбе, комплекс средств, применяемых в разминке, способствует укреплению здоровья учащихся.

Адресат Программы - учащиеся в возрасте от 13 до 17 лет.

Цель и задачи программы

Цель программы:

- дальнейшее развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков средствами вольной борьбы.

Задачи программы:

Обучающие:

- углубленное знакомство с теоретическими основами техники и тактики вольной борьбы;

- совершенствование практических основ техники и тактики вольной борьбы;
- совершенствование навыков ведения схватки;

Развивающие:

- дальнейшее развитие показателей общей физической подготовленности: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей;
- дальнейшее развитие показателей специальной физической подготовленности: развитие специальной выносливости, специальной гибкости, скоростно-силовых качеств.

Воспитательные:

- дальнейшее совершенствование установки на здоровый образ жизни через организацию разминки со здоровьесберегающей направленностью;
- совершенствование морально-волевых качеств и мотивации к систематическим тренировочным нагрузкам;
- совершенствование культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

Условия реализации программы.

В группу 1-го года обучения принимаются дети в возрасте 13 - 14 лет при наличии медицинской справки о состоянии здоровья поступающих, прошедшие необходимую подготовку не менее 1 года по программе «Вольная борьба» и выполнившие приемные нормативы по общей и специальной физической подготовке.

В группу 2-го года обучения принимаются учащиеся, прошедшие 1-ый год обучения и сдавшие переводные нормативы при наличии медицинской справки. Возможен прием детей 14-15 лет с хорошими физическими данными, которые определяются педагогом дополнительного образования с помощью контрольных нормативов и имеющих необходимую начальную подготовку по вольной борьбе при наличии медицинской справки о состоянии здоровья поступающих.

В группу 3-го года обучения принимаются учащиеся, прошедшие 2-й год обучения и сдавшие переводные нормативы при наличии медицинской справки, а также дети 16 - 17 лет, занимавшиеся ранее одним из видов спорта и сдавшие вступительные нормативы, либо спортсмены из других секций борьбы при наличии медицинской справки о состоянии здоровья поступающих.

Учащиеся, не выполнившие нормативные требования, могут продолжить обучение на том же этапе повторно.

Наполняемость учебной группы по годам обучения (списочный состав):

- 1 год обучения – не менее 15 человек
- 2 год обучения – не менее 12 человек
- 3 год обучения – не менее 10 человек.

В процессе реализации Программы предусматривается возможность участия учащихся в спортивных соревнованиях по вольной борьбе, организация совместных спортивных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Кадровое обеспечение Программы предполагает наличие квалифицированных педагогов ДО, которые её реализуют.

Данная Программа рассчитана на 3 года.

Для успешной реализации Программы в материально-техническом обеспечении необходимо наличие:

- спортивного зала;
- борцовского ковра стандартных размеров;
- спортивных матов.

Планируемые результаты.

Предметные результаты включают освоенные учащимися в ходе изучения:

- совершенствование знаний, специфичных для вольной борьбы, и совершенствование терминологии вольной борьбы;
- совершенствование приемов вольной борьбы.

Личностные результаты включают:

- сформированность установки на здоровый образ жизни и его поддержание;
- совершенствование саморазвития учащихся;
- личностное самоопределение учащихся;
- совершенствование дальнейшего обучения учащихся;
- способность учащихся ставить цели, строить планы и реализовывать их.

Метапредметные результаты включают:

- совершенствование управления учащимися своей деятельностью;
- готовность учащихся к сотрудничеству;
- совершенствование взаимного контроля совместных действий.

Учебный план.

1 год

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Комплектование групп	6	-	6	журнал
2	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда	1	1	-	беседа
3	Определение уровня умений, спортивной подготовленности	1	-	1	входящий контроль
4	Совершенствование техники бега на разные дистанции	12	2	10	беседа, наблюдение
5	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений	12	2	10	беседа, наблюдение
6	Совершенствование техники выполнения строевых упражнений	12	2	10	беседа, наблюдение
7	Совершенствование скоростно-силовых способностей	12	2	10	беседа, наблюдение
8	Совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений	12	2	10	беседа, наблюдение
9	Совершенствование точности движений, меткости.	10	2	8	беседа, наблюдение
10	Оздоровительная физкультура	10	2	8	беседа, наблюдение
11	Учебные, тренировочные схватки. Участие в соревнованиях (первенство Приморского района)	4	1	3	соревновательные схватки
12	Укрепление мышц ног и спины	10	2	8	беседа, наблюдение
13	Инструктаж по охране труда	1	1	-	беседа
14	Совершенствование быстроты реакций	9	1	8	беседа, наблюдение
15	Упражнения для совершенствования падений	12	2	10	беседа, наблюдение
16	Совершенствование координационных способностей	12	2	10	беседа, наблюдение
17	Совершенствование технических действий в борьбе стоя	10	1	9	беседа, наблюдение
18	Совершенствование основных приемов борьбы в стойке	8	2	6	беседа, наблюдение
19	Совершенствование основных приемов борьбы в партере	8	2	6	беседа, наблюдение
20	Совершенствование навыков исполнения бросков через бедро	10	2	8	беседа, наблюдение
21	Совершенствование навыков исполнения бросков «мельница»	10	2	8	беседа, наблюдение
22	Совершенствование техники передвижения в борьбе	8	2	6	беседа, наблюдение
23	Совершенствование техники обманных движений в борьбе	8	2	6	беседа, наблюдение
24	Совершенствование техники освобождения от захватов	8	2	6	беседа, наблюдение

25	Учебные, тренировочные схватки. Участие в соревнованиях	6	1	5	соревновательные схватки
26	Выполнение контрольных нормативов	2	-	2	итоговый контроль, контрольные нормативы
27	Итоговое занятие	2	-	2	показательные выступления
	ВСЕГО:	216	40	176	

2 год

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда	1	1	-	беседа
2	Определение уровня умений, спортивной подготовленности (входящий контроль)	1	-	1	входящий контроль
3	Совершенствование навыков борьбы за приобретение захватов	10	2	8	беседа, наблюдение
4	Совершенствование скоростно-силовых способностей	12	2	10	беседа, наблюдение
5	Совершенствование навыков борьбы за сохранение захватов	12	2	10	беседа, наблюдение
6	Оздоровительная физкультура и общеукрепляющие упражнения	12	2	10	беседа, наблюдение
7	Совершенствование специальных упражнений на укрепление моста	12	2	10	беседа, наблюдение
8	Совершенствование быстроты реакции у борца	12	2	10	беседа, наблюдение
9	Совершенствование силовой выносливости	12	2	10	беседа, наблюдение
10	Совершенствование контрприемов против атаки	12	2	10	беседа, наблюдение
11	Учебные, тренировочные схватки. Участие в соревнованиях (первенство Приморского района)	6	2	4	Соревновательные схватки
12	Инструктаж по охране труда	1	1	-	проверочная беседа
13	Создание динамической ситуации для атаки	11	2	9	беседа, наблюдение
14	Совершенствование техники борьбы в партере	12	2	10	беседа, наблюдение
15	Совершенствование базовых приемов в стойке	12	2	10	беседа, наблюдение
16	Совершенствование базовых приемов в партере	12	2	10	беседа, наблюдение
17	Совершенствование навыков исполнения бросков в партере	12	2	10	беседа, наблюдение
18	Совершенствование техники освобождения от захватов	12	2	10	беседа, наблюдение
19	Совершенствование комбинированных приемов в схватке	12	2	10	беседа, наблюдение и
20	Совершенствование техники борьбы в стойке	12	2	10	беседа, наблюдение
21	Создание нестандартных ситуаций в схватке	4	-	4	беседа, наблюдение
22	Учебные, тренировочные схватки. Участие в соревнованиях	10	4	6	Соревновательные схватки
23	Выполнение контрольных нормативов	2	-	2	итоговый контроль, контрольные нормативы
24	Итоговое занятие	2	-	2	Показательные выступления
	ВСЕГО:	216	40	176	

3 год

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.	1	1	-	проверочная беседа
2	Определение уровня умений, спортивной подготовленности (входящий контроль)	1	-	1	входящий контроль
3	Упражнения для развития специальной гибкости мышц ног и развития быстроты	12	2	10	беседа, наблюдения
4	Совершенствование специальной выносливости и ловкости борца	12	2	10	беседа, наблюдения
5	Специально- подготовительные упражнения	12	2	10	беседа, наблюдения
6	Упражнения со снарядами и партнером	12	2	10	беседа, наблюдения
7	Упражнения для развития специальной гибкости мышц плечевого пояса	12	2	10	беседа, наблюдения
8	Совершенствование техники бросков и сбиваний	12	2	10	беседа, наблюдения
9	Совершенствование техники проведения перебрасываний	12	2	10	беседа, наблюдения
10	Совершенствование динамического равновесия	10	2	8	беседа, наблюдения
11	Учебные, тренировочные схватки. Участие в соревнованиях (первенство Приморского района)	4	2	2	Соревновательные схватки
12	Инструктаж учащихся по охране труда.	1	1	-	проверочная беседа
13	Совершенствование выполнения атакующих действий в стойке	11	1	10	беседа, наблюдения
14	Совершенствование техники выполнения контрприемов и переворотов в партере	12	2	10	беседа, наблюдения
15	Удержания для дожимов	12	2	10	беседа, наблюдения
16	Совершенствование техники переворотов накатом	12	2	10	беседа, наблюдения
17	Совершенствование активной защиты в стойке и пассивной защиты в партере	12	2	10	беседа, наблюдения
18	Совершенствование тактико-технических комбинаций	12	2	10	беседа, наблюдения
19	Упражнения на расслабление как элемент оздоровительной физкультуры	12	2	10	беседа, наблюдения
20	Способы тактической подготовки	12	2	10	беседа, наблюдения
21	Совершенствование атакующих действий	8	-	8	беседа, наблюдения
22	Учебные, тренировочные схватки. Участие в соревнованиях	8	2	6	Соревновательные схватки
23	Выполнение контрольных нормативов	2	-	2	Контрольные нормативы
24	Итоговое занятие	2	-	2	Показательные выступления
	ВСЕГО:	216	37	179	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1.09	25.05	36	216	3 раза в неделю по 2 академических часа Академический час – 45 мин
					2 раза в неделю по 3 академических часа Академический час – 45 мин
2 год	1.09	25.05	36	216	3 раза в неделю по 2 академических часа Академический час – 45 мин
					2 раза в неделю по 3 академических часа Академический час – 45 мин
3 год	1.09	25.05	36	216	3 раза в неделю по 2 академических часа Академический час – 45 мин
					2 раза по 3 академических часа Академический час – 45 мин

Рабочая программа.

Задачи рабочей программы.

1 год

Обучающие:

- совершенствование теоретических знаний о технике и тактике вольной борьбы: правила самостраховки, понятия «быстроты», «выносливости», «координации», «стойки», «партера»; дожимы, активная и пассивная защиты, накаты, сбивания, приемы в стойке и партере, виды бросков, модели тактического передвижения, выходы из захватов, обманные маневры;
- совершенствование двигательных действий;
- совершенствование основ тактики вольной борьбы;

Развивающие:

- совершенствование показателей общей физической подготовленности: ловкости, силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных способностей;
- совершенствование познавательной активности и интереса к занятиям вольной борьбой и спортом в целом;
- совершенствование приобретенной учащимися разносторонней физической подготовленности;

Воспитательные:

- формирование установки на здоровый образ жизни через пропаганду физкультуры и спорта;
- совершенствование у обучающихся способностей коллективного взаимодействия, толерантного отношения друг к другу;
- совершенствование спортивного характера.

2 год

Обучающие:

- совершенствование техники вольной борьбы;
- совершенствование тактики вольной борьбы;
- совершенствование базовых приемов вольной борьбы;
- углубленное обучение видам соревнований, характеру и способу их проведения.

Развивающие:

- повышение показателей общей физической подготовленности;
- совершенствование способностей самостоятельно выполнять поставленные задачи;
- повышение показателей специальной физической подготовленности.

Воспитательные:

- совершенствование морально-волевых качеств у учащихся;
- совершенствование спортивного характера;
- совершенствование основ культуры поведения;
- повышение мотивации к здоровому образу жизни.

3 год

Обучающие:

- совершенствование навыков ведения схватки;
- совершенствование навыков техники комбинирования приемов во время схваток;
- совершенствование двигательных умений и навыков средствами вольной борьбы.

Развивающие:

- совершенствование физических качеств;
- совершенствование специальных физических качеств;
- совершенствование способностей самостоятельно выполнять поставленные задачи.

Воспитательные:

- совершенствование целевой установки на здоровый образ жизни;
- совершенствование мотивации на постепенное усложнение тренировочных нагрузок;
- совершенствование целевой установки на спортивное совершенствование;
- совершенствование культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности;
- осознание необходимости занятий вольной борьбой и спортом.

Ожидаемые результаты рабочей программы.

Учащиеся 1 года будут знать и уметь:

- терминологию разучиваемых упражнений из арсенала вольной борьбы (правила самостраховки, понятия «быстроты», «выносливости», «координации», «стойки», «партера»; дожимы, активная и пассивная защиты, накаты, сбивания, приемы в стойке и партере, виды бросков, модели тактического передвижения, выходы из захватов, обманные маневры), их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
- способы и особенности движений и передвижений человека, роль и значение психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- технику владения двигательными умениями и навыками;
- основы формирования собственной культуры здорового образа жизни и понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья через вольную борьбу;
- уметь совершенствовать свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- уметь договариваться и слушать собеседника.

Учащиеся 2 года будут знать и уметь:

- совершенствовать базовую технику спортивной борьбы;
- совершенствовать выполнение базовых приемов в стойке и партере, а также технические связки из них;
- совершенствовать самостоятельно составленные простые связки из базовых приемов борьбы;
- знать особенности двигательных действий в вольной борьбе и совершенствовать выполнение их;
- уметь правильно выбрать средства для развития физические качеств и совершенствовать их;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, совершенствовать способы их исправления;
- совершенствовать технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Учащиеся 3 года будут знать и уметь:

- знать более сложные технические действия, применяемые в вольной борьбе и способы их тактической подготовки;
- совершенствовать выполнение связок из изученных ранее приемов вольной борьбы;
- совершенствовать применение комбинационного стиля борьбы;
- совершенствовать навыки самостоятельного составления различных комбинаций в стойке и в партере;
- совершенствовать взаимодействие с партнерами в группе занимающихся вольной борьбой;
- совершенствовать специфические навыки участия в различных соревнованиях;
- совершенствовать навыки здорового образа жизни;
- совершенствовать такие волевые качества, как целеустремленность, настойчивость, выдержка;
- совершенствовать мотивацию на достижение высоких результатов, на процесс и результаты длительной деятельности, работу через «не могу».
- уметь уважительно относиться к иному мнению;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;
- совершенствовать положительные качества личности и управление своими эмоциями в

различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области избранного вида спорта «Вольная борьба»;

- планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения, понимать причины успеха /неуспеха и способности действовать даже в условиях неуспеха;

- совершенствовать способность к самооценке на основе критерия успешности.

Особенности каждого года обучения

1 год обучения - это этап начальной спортивной специализации по вольной борьбе учащихся.

На этапе начальной спортивной специализации продолжается физкультурно-оздоровительная работа, направленная на усиление мотивации к здоровому образу жизни, к систематическим занятиям спортом и выполнению контрольных нормативов.

Данный этап способствует совершенствованию физического развития учащихся, их разносторонней физической подготовленности, повышению функциональных возможностей организма учащихся, привлечению максимально возможного числа учащихся к совершенствованию технического мастерства в вольной борьбе.

2 год обучения - это этап углубленной спортивной специализации по вольной борьбе. На данном этапе продолжается физкультурно-оздоровительная работа. Участие в соревнованиях по вольной борьбе даст возможность учащимся приобрести опыт соревновательной деятельности и стабильность выступлений на официальных соревнованиях.

На данном этапе создаются предпосылки к дальнейшему совершенствованию технического мастерства на основе всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и освоения допустимых тренировочных нагрузок.

Спортивные соревнования данного этапа позволят учащимся применить изученные технические и тактические действия в условиях соревновательной схватки с неизвестным партнером.

3 год обучения - это тренировочный этап углубленной спортивной специализации по вольной борьбе. Учащиеся продолжают совершенствовать технику и специальную физическую подготовленность. Учащиеся продолжают совершенствовать навыки укрепления и сохранения физического здоровья.

Особенность данного этапа заключается в значительном внимании к психологической и тактической подготовке учащихся в вольной борьбе.

В процессе соревнований на данном этапе у учащихся совершенствуются качества и навыки, необходимые для планирования тактики проведения схватки и тактики участия в соревнованиях.

Каждое занятие трёх лет обучения начинается с разминки.

Разминка — это необходимый комплекс динамических, статических и кардио упражнений, направленных на разогрев мышц, связок и суставов перед занятием. Выполнение разминки вырабатывает у учащихся привычку к систематическим занятиям спортом. Продолжительность разминки – 20 минут.

Виды разминки.

■ **Основная** - не зависит от вида спорта и предстоящей нагрузки во время занятия. Занимает порядка 10 минут и может включать следующие упражнения: ходьбу или бег в аэробном режиме с 50% мощностью, упражнения для конечностей и туловища, прыжки со скакалкой или подскоки, круги в основных суставах.

Примерный комплекс упражнений.

- 1) Ходьба на месте или в движении, высоко поднимая бедро.
- 2) Руки вперед. Вытянуть ногу вперед, опереться пяткой в пол, удерживать минуту.
- 3) Поднять колено, напрячь мышцы живота, выпрямить спину.
- 4) Ходьба на месте с выполнением кругов плечами вперед и назад.
- 5) Рука согнута в локте, ладонь лежит на верхней части спины. Другой рукой подтянуть согнутый локоть по направлению к голове, удерживать положение. То же для другой руки.
- 6) Ноги врозь, руки перед собой. Выполнить полуприсед, согнув ноги в коленях.
- 7) Руки перед собой в замке, ладони наружу. Максимально вытянуть руки вперед, округляя спину, вернуться в исходное положение.
- 8) Упереться ладонями в поясницу и постараться соединить лопатки. Удерживать.
- 9) Сделать выпад вперед правой ногой, левая нога прямая, пятка прижата к полу. Наклониться вперед и задержаться. То же другой ногой.
- 10) Нога согнута в колене, хват руками за стопу. Потянуть за носок руками, ощущая растяжение

мышц передней части бедра. Удерживать. Поменять ногу.

■ **Специальная** – может включать в себя некоторые упражнения, характеризующие вид спорта, которым учащийся занимается

1). Если силовая тренировка предполагает работу с отягощением, то в разминку включают поднятие небольшого веса.

2). Если силовая тренировка не предполагает работу с отягощением, то в разминку включают упражнения, имитирующие движения основной части тренировки.

3). Включаются упражнения целенаправленно на ту группу мышц, которая будет задействована на предстоящей тренировке.

При подборе упражнений для основной и специальной разминки предполагается вариативность. Состав упражнений, продолжительность их выполнения, количество повторов варьируется педагогом ДО самостоятельно. В комплекс разминки педагог систематически добавляет новые упражнения, чтобы не происходило привыкания, и у учащегося не пропадал интерес к занятиям.

Календарно-тематическое планирование № 1
1 год обучения

Дата	Тема занятия	Количество часов
05.09.17	Комплектование групп	2
06.09.17	Комплектование групп	2
07.09.17	Комплектование групп	2
12.09.17	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда	1
12.09.17	Определение уровня умений, спортивной подготовленности	1
13.09.17	Совершенствование техники бега на разные дистанции	2
14.09.17	Совершенствование техники бега на разные дистанции	2
19.09.17	Совершенствование техники бега на разные дистанции	2
20.09.17	Совершенствование техники бега на разные дистанции	2
21.09.17	Совершенствование техники бега на разные дистанции	2
26.09.17	Совершенствование техники бега на разные дистанции	2
27.09.17	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений	2
28.09.17	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений	2
03.10.17	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений	2
04.10.17	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений	2
05.10.17	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений	2
10.10.17	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений	2
11.10.17	Совершенствование техники выполнения строевых упражнений	2
12.10.17	Совершенствование техники выполнения строевых упражнений	2
17.10.17	Совершенствование техники выполнения строевых упражнений	2
18.10.17	Совершенствование техники выполнения строевых упражнений	2
19.10.17	Совершенствование техники выполнения строевых упражнений	2
24.10.17	Совершенствование техники выполнения строевых упражнений	2
25.10.17	Совершенствование скоростно-силовых способностей	2
26.10.17	Совершенствование скоростно-силовых способностей	2
31.10.17	Совершенствование скоростно-силовых способностей	2
01.11.17	Совершенствование скоростно-силовых способностей	2
02.11.17	Совершенствование скоростно-силовых способностей	2
07.11.17	Совершенствование скоростно-силовых способностей	2
08.11.17	Совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений	2
09.11.17	Совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений	2
14.11.17	Совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений	2
15.11.17	Совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений	2
16.11.17	Совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений	2
21.11.17	Совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений	2
22.11.17	Совершенствование точности движений и меткости	2
23.11.17	Совершенствование точности движений и меткости	2

28.11.17	Совершенствование точности движений и меткости	2
29.11.17	Совершенствование точности движений и меткости	2
30.11.17	Совершенствование точности движений и меткости	2
05.12.17	Оздоровительная физкультура	2
06.12.17	Оздоровительная физкультура	2
07.12.17	Оздоровительная физкультура	2
12.12.17	Оздоровительная физкультура	2
13.12.17	Оздоровительная физкультура	2
14.12.17	Учебные, тренировочные схватки. Участие в соревнованиях (первенство Приморского района)	2
19.12.17	Учебные, тренировочные схватки. Участие в соревнованиях (первенство Приморского района)	2
20.12.17	Укрепление мышц ног и спины	2
21.12.17	Укрепление мышц ног и спины	2
26.12.17	Укрепление мышц ног и спины	2
27.12.17	Укрепление мышц ног и спины	2
28.12.17	Укрепление мышц ног и спины	2
09.01.18	Инструктаж по охране труда	1
09.01.18	Совершенствование быстроты реакций	1
10.01.18	Совершенствование быстроты реакций	2
11.01.18	Совершенствование быстроты реакций	2
16.01.18	Совершенствование быстроты реакций	2
17.01.18	Совершенствование быстроты реакций	2
18.01.18	Упражнения для совершенствования падений	2
23.01.18	Упражнения для совершенствования падений	2
24.01.18	Упражнения для совершенствования падений	2
25.01.18	Упражнения для совершенствования падений	2
30.01.18	Упражнения для совершенствования падений	2
31.01.18	Упражнения для совершенствования падений	2
01.02.18	Совершенствование координационных способностей	2
06.02.18	Совершенствование координационных способностей	2
07.02.18	Совершенствование координационных способностей	2
08.02.18	Совершенствование координационных способностей	2
13.02.18	Совершенствование координационных способностей	2
14.02.18	Совершенствование координационных способностей	2
15.02.18	Совершенствование технических действий в борьбе стоя	2
20.02.18	Совершенствование технических действий в борьбе стоя	2
21.02.18	Совершенствование технических действий в борьбе стоя	2
22.02.18	Совершенствование технических действий в борьбе стоя	2
27.02.18	Совершенствование технических действий в борьбе стоя	2
28.02.18	Совершенствование основных приемов борьбы в стойке	2
01.03.18	Совершенствование основных приемов борьбы в стойке	2
06.03.18	Совершенствование основных приемов борьбы в стойке	2
07.03.18	Совершенствование основных приемов борьбы в стойке	2
13.03.18	Совершенствование основных приемов борьбы в партере	2
14.03.18	Совершенствование основных приемов борьбы в партере	2
15.03.18	Совершенствование основных приемов борьбы в партере	2
20.03.18	Совершенствование основных приемов борьбы в партере	2
21.03.18	Совершенствование навыков исполнения бросков через бедро	2
22.03.18	Совершенствование навыков исполнения бросков через бедро	2
27.03.18	Совершенствование навыков исполнения бросков через бедро	2
28.03.18	Совершенствование навыков исполнения бросков через бедро	2

29.03.18	Совершенствование навыков исполнения бросков через бедро	2
03.04.18	Совершенствование навыков исполнения броска «мельница»	2
04.04.18	Совершенствование навыков исполнения броска «мельница»	2
05.04.18	Совершенствование навыков исполнения броска «мельница»	2
10.04.18	Совершенствование навыков исполнения броска «мельница»	2
11.04.18	Совершенствование навыков исполнения броска «мельница»	2
12.04.18	Совершенствование техники передвижения в борьбе	2
17.04.18	Совершенствование техники передвижения в борьбе	2
18.04.18	Совершенствование техники передвижения в борьбе	2
19.04.18	Совершенствование техники передвижения в борьбе	2
24.04.18	Совершенствование техники обманных движений в борьбе	2
25.04.18	Совершенствование техники обманных движений в борьбе	2
26.04.18	Совершенствование техники обманных движений в борьбе	2
02.05.18	Совершенствование техники обманных движений в борьбе	2
03.05.18	Совершенствование техники освобождения от захватов	2
08.05.18	Совершенствование техники освобождения от захватов	2
10.05.18	Совершенствование техники освобождения от захватов	2
15.05.18	Совершенствование техники освобождения от захватов	2
16.05.18	Учебные, тренировочные схватки. Участие в соревнованиях	2
17.05.18	Учебные, тренировочные схватки. Участие в соревнованиях	2
22.05.18	Учебные, тренировочные схватки. Участие в соревнованиях	2
23.05.18	Выполнение контрольных нормативов	2
24.05.18	Итоговое занятие	2

Календарно-тематическое планирование № 2
1 год обучения

Дата	Тема занятия	Количество часов
02.09.17	Комплектование групп	3
06.09.17	Комплектование групп	3
09.09.17	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда	1
09.09.17	Определение уровня умений, спортивной подготовленности	1
09.09.17	Совершенствование техники бега на разные дистанции	1
13.09.17	Совершенствование техники бега на разные дистанции	3
16.09.17	Совершенствование техники бега на разные дистанции	3
20.09.17	Совершенствование техники бега на разные дистанции	3
23.09.17	Совершенствование техники бега на разные дистанции	2
23.09.17	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений	1
27.09.17	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений	3
30.09.17	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений	3
04.10.17	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений	3
07.10.17	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений	2
07.10.17	Совершенствование техники выполнения строевых упражнений	1
11.10.17	Совершенствование техники выполнения строевых упражнений	3
14.10.17	Совершенствование техники выполнения строевых упражнений	3
18.10.17	Совершенствование техники выполнения строевых упражнений	3
21.10.17	Совершенствование техники выполнения строевых упражнений	2
21.10.17	Совершенствование скоростно-силовых способностей	1
25.10.17	Совершенствование скоростно-силовых способностей	3
28.10.17	Совершенствование скоростно-силовых способностей	3
01.11.17	Совершенствование скоростно-силовых способностей	3
08.11.17	Совершенствование скоростно-силовых способностей	2
08.11.17	Совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений	1
11.11.17	Совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений	3
15.11.17	Совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений	3
18.11.17	Совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений	3
18.11.17	Совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений	2
22.11.17	Совершенствование точности движений, меткости	1
25.11.17	Совершенствование точности движений, меткости	3
29.11.17	Совершенствование точности движений, меткости	3
02.12.17	Совершенствование точности движений, меткости	3
06.12.17	Оздоровительная физкультура	3
09.12.17	Оздоровительная физкультура	3
13.12.17	Оздоровительная физкультура	3
16.12.17	Оздоровительная физкультура	1
16.12.17	Учебные, тренировочные схватки. Участие в соревнованиях (первенство Приморского района)	2

20.12.17	Учебные, тренировочные схватки. Участие в соревнованиях (первенство Приморского района)	2
20.12.17	Укрепление мышц ног и спины	1
23.12.17	Укрепление мышц ног и спины	3
27.12.17	Укрепление мышц ног и спины	3
30.12.17	Укрепление мышц ног и спины	3
10.01.18	Инструктаж по охране труда	1
10.01.18	Совершенствование быстроты реакций	2
13.01.18	Совершенствование быстроты реакций	3
17.01.18	Совершенствование быстроты реакций	3
20.01.18	Совершенствование быстроты реакций	1
20.01.18	Упражнения для совершенствования падений	2
24.01.18	Упражнения для совершенствования падений	3
27.01.18	Упражнения для совершенствования падений	3
31.01.18	Упражнения для совершенствования падений	3
03.02.18	Упражнения для совершенствования падений	1
03.02.18	Совершенствование координационных способностей	2
07.02.18	Совершенствование координационных способностей	3
10.02.18	Совершенствование координационных способностей	3
14.02.18	Совершенствование координационных способностей	3
17.02.18	Совершенствование координационных способностей	1
17.02.18	Совершенствование технических действий в борьбе стоя	2
21.02.18	Совершенствование технических действий в борьбе стоя	3
24.02.18	Совершенствование технических действий в борьбе стоя	3
28.02.18	Совершенствование технических действий в борьбе стоя	2
28.02.18	Совершенствование основных приемов борьбы в стойке	1
03.03.18	Совершенствование основных приемов борьбы в стойке	3
07.03.18	Совершенствование основных приемов борьбы в стойке	3
10.03.18	Совершенствование основных приемов борьбы в стойке	1
10.03.18	Совершенствование основных приемов борьбы в партере	2
14.03.18	Совершенствование основных приемов борьбы в партере	3
17.03.18	Совершенствование основных приемов борьбы в партере	3
21.03.18	Совершенствование навыков исполнения бросков через бедро	3
24.03.18	Совершенствование навыков исполнения бросков через бедро	3
28.03.18	Совершенствование навыков исполнения бросков через бедро	3
31.03.18	Совершенствование навыков исполнения бросков через бедро	1
31.03.18	Совершенствование навыков исполнения броска «мельница»	2
04.04.18	Совершенствование навыков исполнения броска «мельница»	3
07.04.18	Совершенствование навыков исполнения броска «мельница»	3
11.04.18	Совершенствование навыков исполнения броска «мельница»	2
11.04.18	Совершенствование техники передвижения в борьбе	1
14.04.18	Совершенствование техники передвижения в борьбе	3
18.04.18	Совершенствование техники передвижения в борьбе	3
21.04.18	Совершенствование техники передвижения в борьбе	1
21.04.18	Совершенствование техники обманных движений в борьбе	2
25.04.18	Совершенствование техники обманных движений в борьбе	3
28.04.18	Совершенствование техники обманных движений в борьбе	3
02.05.18	Совершенствование техники освобождения от захватов	3
05.05.18	Совершенствование техники освобождения от захватов	3
12.05.18	Совершенствование техники освобождения от захватов	2
12.05.18	Учебные, тренировочные схватки. Участие в соревнованиях	1
16.05.18	Учебные, тренировочные схватки. Участие в соревнованиях	3

19.05.18	Учебные, тренировочные схватки. Участие в соревнованиях	2
19.05.18	Выполнение контрольных нормативов	1
23.05.18	Выполнение контрольных нормативов	1
23.05.18	Итоговое занятие	1

Содержание программы 1-й год обучения.

1. Комплектование групп.

2. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда. Организационные моменты. Программа, расписание, условия занятий. Цели и задачи 1 года обучения. Перспективы. Правила приёма и перевода на следующий год обучения. Техника безопасности.

3. Определение уровня умений, спортивной подготовленности.

Практика: выполнение бега на малые дистанции (Бег 30 м). Прыжок в длину с места. Подтягивание на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке). Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине. Наклон вперед, стоя на полу. Отбрасывание ног из борцовской стойки (имитация защиты от прохода в ноги). Забегание на борцовском мосту. Броски через бедро. Броски «мельница». Сальто вперед с разбега. Перевороты на мосту (10 раз) сек. 10 бросков манекена подворотом, сек.

4. Совершенствование техники бега на разные дистанции.

Теория: Ознакомление с позициями старта, правилами дыхания и умением распределять силы.

Практика: Выполнение разминки. Совершенствование техники бега на малые дистанции: 60 м, «челночного» бега, 100м, 200м. Совершенствование техники бега на большие дистанции: 500м, 1000м.

5. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.

Теория: Основные акробатические упражнения. Правила самостраховки.

Практика: Выполнение разминки. Проведение обязательного комплекса элементарных акробатических упражнений (кувырок вперед, назад; кувырок с перекатом, перекаат, полушпагат, стойка).

Совершенствование техники кувырка вперед: а) многократное повторение элемента (несколько кувырков вперед в произвольном темпе); б) выполнение из различных исходных положений и в различные конечные положения (из основной стойки кувырок вперед; с шага вперед кувырок вперед; с прыжка (длинный кувырок из «стойки пловца») кувырок вперед; в упор присев; в основную стойку и т.д.); в) выполнение в соединениях с другими элементами (кувырок вперед – прыжок с поворотом на 180° и 360° и др.); г) выполнение серии кувырков вперед на оценку; д) выполнение в играх и эстафетах и т.д.

Аналогичные упражнения: совершенствование техники кувырка назад, с перекатом, перекаата, полушпагата, стойки.

6. Совершенствование техники выполнения строевых упражнений.

Теория: объяснение техники ходьбы и бега, положение тела, рук и ног при выполнении заданий.

Практика: Выполнение разминки. Освоение техники ходьбы и бега в колонне по одному, между предметов, в быстром темпе, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени; прыжки на двух ногах, на одной ноге; «челнок»; прыжки в длину с места; прыжки в высоту. Построения, перестроения, действия по свистку. Полуобороты на месте, размыкание и смыкание строя, перемену направления движения, перестроение шеренг и строя, строевой и обыкновенный шаг, обозначение шага на месте, изменение размера шага, остановку во время движения шагом, переход от шага к бегу и наоборот и др.

7. Совершенствование скоростно-силовых способностей

Теория: значение укрепления мышечной массы для борца. Индивидуальный расчет нагрузки.

Практика: Выполнение разминки. Упражнения на укрепления мышечной массы спины, шеи, живота. Укрепление мышц рук и ног. Метод круговых тренировок. Упражнения с многократным преодолением неопредельного сопротивления до значительного (предельного) утомления или "до отказа" (многократное поднимание штанги неопредельного веса, подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лёжа на определённое число раз и т.д.). Иногда этот вариант метода повторных усилий называют методом "до отказа". Упражнения с многократным преодолением неопредельного сопротивления с предельной скоростью (скоростные упражнения бега, плавания и т.д., упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в максимальном темпе, и пр.)

8. Совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений.

Теория: Понятие «общеразвивающие упражнения». Их роль в процессе тренировок.

Практика: Выполнение разминки, выполнение общеразвивающих и расслабляющих упражнений. Совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом.

9. Совершенствование точности движений, меткости.

Теория: объяснение техники метания, положение тела, рук и ног при выполнении заданий.

Практика: Выполнение разминки. Выполнение поворотов тела с остановкой и метанием предмета в цель. Общеподготовительные упражнения при систематическом повышении их координационной сложности: задания на точность воспроизведения одновременных или последовательных движений и положений рук, ног, туловища при выполнении общеразвивающих упражнений без предметов, ходьба или бег на заданное время; упражнения на точность оценки пространственных параметров дальности прыжка с места или разбега, дальность метаний и др.

10. Оздоровительная физкультура.

Теория: Основы оздоровительной физкультуры. Ее цели и задачи. Спортивный массаж.

Практика: Выполнение разминки. Выполнение общеразвивающих упражнений. Упражнения на расслабление: из полу наклоне туловища вперед – приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полу наклоне туловища в стороны – встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др; *дыхательные упражнения* – синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой – вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

11. Учебные, тренировочные схватки. Участие в соревнованиях (первенство Приморского района).

12. Укрепления мышц ног и спины.

Теория: Упражнения на укрепления мышц ног и спины. Их комбинирование.

Практика: Выполнение разминки. Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивание в длину из полного приседа, упражнения с прыгалкой. Упражнения для спины: наклоны, вращающие движения, поднимания штанги. Движения в положении на мосту: вперед-назад, с поворотом головы, с различными положениями рук. Упражнения в упоре головой, в ковер – движения: вперед-назад, в сторону, кругообразные. Забегание вокруг головы. Вставание (падение) на мост: стоя на коленях, с приседа, со стойки и уходы с моста. Перевороты с моста: через голову, вперед через голову (не касаясь ковра лопатками). Движения в упоре головой в ковер под стенкой (находясь спиной к стенке, с партнером удерживающим ноги. Движения на мосту, удерживая набивной мяч, гири, штангу, с партнером, сидящим на бедрах, на груди. Перевороты с моста, забегание вокруг головы: держась за ноги партнера, гирю, штангу; с преодолением усилий партнера (при дожиме) с различными захватами.

13. Инструктаж по охране труда

14. Совершенствование быстроты реакций.

Теория: Понятие «быстрота» и «выносливость». Значение развития выносливости для борца.

Практика: Выполнение разминки. Постепенное увеличение дистанции при беге. Постепенное повышение нагрузки при приседаниях, отжиманиях. Выполнение упражнений со скакалкой,

приседаний, подтягиваний на турнике. Из разных исходных положений движения согнутыми и прямыми руками (одновременные и поочередные) в течение 15— 20 с; бег с ускорением на расстояние от 30 до 60 м, бег на скорость с низкого старта на 30, 60, 100 м; прыжки через скакалку (в виде соревнования на количество прыжков за 10— 12 с); из разных исходных положений (на полу, на ковре) по сигналу быстрое выполнение несложных движений (с упора присев перекаат назад, из положения лежа на спине быстро сесть, из стойки ноги врозь быстро наклонить назад и сделать мост); остановка по сигналу во время ходьбы и бега; повороты на 180 и 360 по сигналу во время ходьбы и бега; броски чучела наклоном в течение 10 — 15 с. Для развития скорости силовых качеств (быстроты двигательной реакции и прыгучести): прыжки с места и с разбега в длину и высоту; прыжки в глубину и на возвышенное место; метание набивного мяча; толкание ядра, метание гирь, камня, броски двумя руками вперед и через себя назад; подвижные игры, связанные с действиями на скорость; эстафеты с элементами бега, прыжков и с преодолением различных препятствий; спортивные игры (теннис, футбол, баскетбол); прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, назад, в стороны; прыжки вверх с места и с разбега с доставанием подвешенного предмета (мяч, баскетбольный щит), отталкиваясь одной ногой.

15. Упражнения для совершенствования падений.

Теория: Техника безопасности при падении.

Практика: Выполнение разминки. Отработка способов группировки при падении. Изучение положения рук при падении на спину: Лечь на спину, подбородок прижать к груди, ноги согнуть в коленях, руки вытянуть вдоль туловища ладонями вниз. Поднять руки и сделать ими сильный удар по коврику. В момент удара руки должны быть напряжены и находиться по отношению к туловищу под углом 40–50°.

Падение на спину из положения сидя: садясь на ковер, поджать ноги, прижать подбородок к груди и вытянуть руки вперед. Сделать перекаат назад в группировке на согнутой спине. В момент касания коврика лопатками, ударить по нему руками. В момент удара таз должен быть приподнят над ковриком.

- То же, вытягивая руки вперед-вверх.

- Падение на спину из положения приседа. Принять положение приседа, прижать подбородок к груди, руки вытянуть вперед. Сесть на ковер ближе к пяткам и, не останавливая движения, сделать перекаат на спину, закончив его ударом руками о ковер.

То же, вытягивая руки вперед-вверх.

- Падение на спину из положения полуприседа.

- Падение на спину из положения о. с. Стать в о. с., подбородок прижать к груди, руки вытянуть. Плавно перейти в положение приседа и выполнить перекаат с ударом руками о ковер.

То же, вытягивая руки вперед-вверх.

- Падение на спину через партнера, стоящего в партере (низком и высоком). Стать спиной вплотную к правому боку партнера, стоящего в партере. Приседавая, прижать подбородок к груди, сделать перекаат назад по спине партнера и упасть на спину с одновременным ударом руками по коврику.

- Падение на спину через горизонтальный шест. Вытянуть руки вперед, подбородок прижать к груди, согнуть туловище вперед и сесть на шест. Опустив ягодицы как можно ниже, упасть назад на спину с одновременным ударом руками по коврику. Удар выполняется ладонями.

Первыми коврика должны коснуться руки, затем лопатки. В последний момент партнеры слегка приподнимают шест. Борец, выполняющий упражнение, смягчает свое падение, цепляясь голеньями за шест.

- Падение на спину прыжком. Стоя в о. с., принять положение приседа, прижать подбородок к груди, руки вытянуть вперед. Слегка подпрыгнув, подкинуть ноги вверх и быстро сделать сильный удар руками по коврику. Первыми коврика должны коснуться руки, потом лопатки. Затем мягкий перекаат на спине. Во время падения голова наклонена вперед, подбородок плотно прижат к груди, ноги вместе, колени согнуты.

Дальнейшее совершенствование падения на спину можно осуществлять, усложняя приведенные упражнения, например, выполняя падение на спину прыжком из положения стоя на шведской стенке на разной высоте, стоя на, после раскачивания и броска партнерами.

16. Совершенствование координационных способностей.

Теория: Значимость развития координации. Упражнения, помогающие развить координацию движений.

Практика: Выполнение разминки. Выполнение упражнений в самостраховке, освоение борцовского моста. Физические упражнения повышенной координационной сложности, содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т.п.; комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченное время.

Гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Это упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками, булавами и др.), относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны: элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и др.), упражнения в равновесии. Освоение правильной техники естественных движений: бега, различных прыжков (в длину, высоту и глубину, опорных прыжков), метаний, лазанья.

17. Совершенствование технических действий в борьбе стоя.

Теория: Ознакомление с основными стойками в борьбе.

Практика: Выполнение разминки. Отработка основных стоек. Отталкивание руками стоя друг против друга на расстоянии одного шага. Перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу. Перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями. Выталкивание с ковра: сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками, выталкивание или вынесение партнера за ковер в стойке. Выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге лицом друг к другу. Борьба за захват руки (рук, ноги, ног): после захвата ноги противником, на коленях, на кушаках, ногами лежа, за предмет (мяч, гимнастическую палку). Борьба за площадь ковра в парах: за мяч между командами – стоя, стоя на коленях с применением захватов, подножек и т.д.

18. Совершенствование основных приемов борьбы в стойке

Теория: Ознакомление с основными приемами в стойке.

Практика: Выполнение разминки. Выполнение и отработка подводящих упражнений для изучения основных приемов борьбы в стойке. Перевод рывком захватом ближней руки с подсечкой одноименной ноги. Перевод рывком захватом ближней руки с подножкой. Перевод рывком захватом за ногу. Перевод нырком захватом туловища сзади с подсечкой под пятку. Перевод нырком захватом туловища с подножкой. Перевод вращением захватом ноги.

19. Совершенствование основных приемов борьбы в партере

Теория: Изучение основных приемов в партере.

Практика: Выполнение разминки. Практическое изучение и отработка упражнений для изучения основных приемов в партере. Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и бедра с зацепом дальней ноги изнутри. Переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и дальней голени (бедра) снизу-изнутри. Переворот скручиванием обратным зацепом за плечи.

20. Совершенствование навыков исполнения броска через бедро

Теория: Поэтапный разбор броска через бедро.

Практика: Выполнение разминки. Практическое выполнение упражнений для изучения броска через бедро. Бросок поворотом назад захватом одноименной руки и разноименной ноги изнутри.

21. Совершенствование навыков исполнения броска «мельница»

Теория: Поэтапный разбор броска «мельница».

Практика: Выполнение разминки. Практическое освоение броска «мельница» через подводящие упражнения. Бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри. Бросок поворотом назад захватом одноименной руки и разноименной ноги изнутри.

22. Совершенствование техники передвижения в борьбе

Теория: Изучение моделей тактического передвижения во время борьбы.

Практика: Выполнение разминки. Отработка разных моделей передвижения во время борьбы. Движения борцов выполняются: в условиях непосредственного контакта на различных дистанциях; с постоянной сменой взаиморасположений, взаимозахватов, взаимоупоров; с варьирующими по ритму и величине взаимными усилиями.

23. Совершенствование техники обманных движений в борьбе

Теория: Изучение обманных движений способных отвлечь внимание противника.

Практика: Выполнение разминки. Отработка техники обманных движений.

24. Совершенствование техники освобождения от захватов

Теория: Изучение моделей выхода из захвата. Повторение техники безопасности во время борьбы.

Практика: Выполнение разминки. Отработка приемов, помогающих освободиться от захвата.

25. Учебные, тренировочные схватки. Участие в соревнованиях.

Практика: Выполнение разминки. Система поединков по упрощённым правилам.

26. Выполнение контрольных нормативов

27. Итоговое занятие.

Практика: Показательные выступления.

2-й год обучения.

1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.

Программа, расписание, условия занятий. Цели и задачи курса. Перспективы. Правила перевода на следующий год обучения. Техника безопасности. Инструктаж учащихся по охране труда (вводный).

2. Определение уровня умений, спортивной подготовленности (входящий контроль).

Практика: Бег 30 м. Прыжки в длину с места. Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса лёжа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке). Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине. Наклон вперед, стоя на полу. Отбрасывание ног из борцовской стойки (имитация защиты от прохода в ноги). Забегание на борцовском мосту. Броски через бедро. Броски «мельница». Сальто вперед с разбега. Перевороты на мосту (10 раз) сек. 10 бросков манекена подворотом, сек.

3. Совершенствование навыков борьбы за приобретение захватов

Теория: Упражнения на приобретение захватов.

Практика: Разминка. В период освоения игр сложность задания для партнеров постепенно возрастает: захват одной (правой или левой), двумя изнутри; захват туловища двумя (спереди, сбоку) и т.д. Условия игры в зависимости от степени освоения действий должны предусматривать два варианта маневрирования: «отступать можно» и «отступать нельзя». При условии «отступать можно» предполагается увеличение времени решения поставленной задачи, возможность освоить положения за счет неограниченного маневрирования на площадке. При условии игры «отступать нельзя» – соперники ставятся в жесткие рамки дефицита времени, что предполагает быстрое решение задачи (так как действует правило круга: вышел за его пределы – проиграл). Выигрывает борец, зафиксировавший захват в течение 3-5 с, и т.д., Для того, чтобы максимально приблизить перечисленные выше игры-задания к требованиям соревновательной схватки, по мере освоения спортивного материала постепенно вводятся усложнения: ограничение игровой площади (круг диаметром 6,4, 3 м), проигрыш за выход из круга, необходимость решения захвата действием (зайти за спину, сбить в партер) и т.п

4. Совершенствование скоростно-силовых способностей

Теория: техника выполнения упражнений, входящих в состав тяжелой атлетики (упражнения с гириями, со штангой, метание гранаты). Техника безопасности.

Практика: Разминка. Освоение рывка гири весом 8 кг, 16 кг. Освоение метания гранаты. Метод круговых тренировок. Упражнения с многократным преодолением непределённого сопротивления до значительного (предельного) утомления или "до отказа" (многократное поднятие штанги непределённого веса, подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лёжа на определённое число раз и т.д.). Иногда этот вариант метода повторных усилий называют методом "до отказа". Упражнения с многократным преодолением непределённого сопротивления с предельной скоростью (скоростные упражнения бега, плавания и т.д., упражнения с непределёнными отягощениями, выполняемые в максимальном темпе, и пр.)

5. Совершенствование навыков борьбы за сохранение захватов.

Теория: Упражнения для сохранения захватов, цели и задачи в подготовке борца.

Практика: Разминка. В период освоения игр сложность задания для партнеров постепенно возрастает: захват одной (правой или левой), двумя изнутри; захват туловища двумя (спереди, сбоку) и т.д. Условия игры в зависимости от степени освоения действий должны предусматривать два варианта маневрирования: «отступать можно» и «отступать нельзя». При условии «отступать можно» предполагается увеличение времени решения поставленной задачи, возможность освоить положения за счет неограниченного маневрирования на площадке. При условии игры «отступать нельзя» – соперники ставятся в жесткие рамки дефицита времени, что предполагает быстрое решение задачи (так как действует правило круга: вышел за его пределы – проиграл). Выигрывает борец, зафиксировавший захват в течение 3-5 с, и т.д., Для того, чтобы максимально приблизить перечисленные выше игры-задания к требованиям соревновательной схватки, по мере освоения спортивного материала постепенно вводятся усложнения: ограничение игровой площади (круг диаметром 6,4, 3 м), проигрыш за выход из круга, необходимость решения захвата действием (зайти за спину, сбить в партер) и т.п

6. Оздоровительная физкультура и общеукрепляющие упражнения

Теория: Основы оздоровительной физкультура. Роль общеукрепляющих упражнений. Их цели и задачи.

Практика: Разминка. Освоение общеукрепляющих упражнений. Освоение комплекса оздоровительной физкультуры. Спортивный массаж. ; *Дыхательные упражнения* – синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой – вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с

касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

7. Совершенствование специальных упражнений на укрепление моста.

Теория: Упражнения, входящие в комплекс упражнений для моста. Техника их выполнения. Техника безопасности при их выполнении.

Практика: Разминка. Движения в положении на мосту: вперед-назад, с поворотом головы, с различными положениями рук. Упражнения в упоре головой, в ковер – движения: вперед-назад, в сторону, кругообразные. Забегание вокруг головы. Вставание (падение) на мост: стоя на коленях, с приседа, со стойки и уходы с моста. Перевороты с моста: через голову, вперед через голову (не касаясь ковра лопатками). Движения в упоре головой в ковер под стенкой (находясь спиной к стенке, с партнером удерживающим ноги. Движения на мосту, удерживая набивной мяч, гири, штангу, с партнером, сидящим на бедрах, на груди. Перевороты с моста, забегание вокруг головы: держась за ноги партнера, гирю, штангу; с преодолением усилий партнера (при дожиме) с различными захватами.

8. Совершенствование быстроты реакции у борца.

Теория: Роль реакции в вольной борьбе. Упражнения позволяющие развить хорошую реакцию.

Практика: Разминка. Игры на завладении обусловленного предмета. Игры с элементами единоборства. Игры с опережением и борьбой за выгодное положение. Освоение упражнений в самостраховке, упражнений на мосту. Из разных исходных положений движения согнутыми и прямыми руками (одновременные и поочередные) в течение 15— 20 с; бег с ускорением на расстояние от 30 до 60 м, бег на скорость с низкого старта на 30, 60, 100 м; прыжки через скакалку (в виде соревнования на количество прыжков за 10— 12 с); из разных исходных положений (на полу, на ковре) по сигналу быстрое выполнение несложных движений (с упора присев перекаат назад, из положения лежа на спине быстро сесть, из стойки ноги врозь быстро наклонить назад и сделать мост); остановка по сигналу во время ходьбы и бега; повороты на 180 и 360 по сигналу во время ходьбы и бега; броски чучела наклоном в течение 10 — 15 с. Для развития скорости силовых качеств (быстроты двигательной реакции и прыгучести): прыжки с места и с разбега в длину и высоту; прыжки в глубину и на возвышенное место; метание набивного мяча; толкание ядра, метание гирь, камня, броски двумя руками вперед и через себя назад; подвижные игры, связанные с действиями на скорость; эстафеты с элементами бега, прыжков и с преодолением различных препятствий; спортивные игры (теннис, футбол, баскетбол); прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, назад, в стороны; прыжки вверх с места и с разбега с доставанием подвешенного предмета (мяч, баскетбольный щит), отталкиваясь одной ногой.

9. Совершенствование силовой выносливости.

Теория: Роль силы в вольной борьбе. Упражнения, развивающие силовые качества спортсмена.

Практика: Разминка. Освоение упражнений, отработка приемов с сопротивлением соперника. Качание. Многократное повторений упражнений. Работа через «не могу».

10. Совершенствование контрприемов против атаки.

Теория: Значение упражнений.

Практика: Разминка. Контрприемы против переводы в партер; сваливаний; бросков наклоном; бросков поворотом; бросков подворотом; бросков прогибом ;бросков вращением; переворотов скручиванием; переворотов забеганием; переворотов перекатом; переворотов переходом; переворотов разгибанием; накатом; бросков наклоном и др.

11. Учебные, тренировочные схватки. Участие в соревнованиях (первенство Приморского района).

Теория: правила ведения упрощенных поединков. Система упрощённых игр.

Практика: Разминка. Участие в учебных схватках (по заданию педагога, при сопротивлении партнера не в полную силу). Соревнования по вольной борьбе (первенство Приморского района).

12. Инструктаж по охране труда.

13. Создание динамической ситуации для атаки.

Теория: Правильность выполнения упражнений на мосту, упражнения с партнёром.

Практика: Разминка. Исходное положение - одноименная стойка. Действия при выгодной динамической ситуации: провороты, наклоны и сдергивания, прогибы и зависы, запрокидывания, повторения; Исходное положение – разноименная стойка. Действия при выгодной динамической ситуации: провороты, наклоны и сдергивания, прогибы и зависы, запрокидывания, повторения. В партере - Исходное положение – в высоком партере. Действия при выгодной динамической ситуации: откаты, накаты, подкаты, завалы, повторения.

14. Совершенствование техники борьбы в партере

Теория: Поэтапный разбор перехода из стойки в партер. Технические модели выполнения.

Практика: Разминка. Отработка приемов перехода из стойки в партер, переворотов скручиванием, захватом дальней руки и ближней голени; переворотов забеганием захватом руки на «ключ»; переворотов накатом захватом туловища. . Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и бедра с зацепом дальней ноги изнутри. Переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и дальней голени (бедра) снизу- изнутри. Переворот скручиванием обратным зацепом за плечи.

15. Совершенствование базовых приемов в стойке.

Теория: Разбор наиболее повторяющихся ошибок. Изучение техники приёмов в стойке мастеров спорта.

Практика: Разминка. Отработка приемов в стойке («мельница», бросок через бедро, прогиб, захват, бросок с захватом ноги и др.). Перевод рывком захватом ближней руки с подсечкой одноименной ноги. Перевод рывком захватом ближней руки с подножкой. Перевод рывком захватом за ногу. Перевод нырком захватом туловища сзади с подсечкой под пятку Перевод нырком захватом туловища с подножкой. Перевод вращением захватом ноги

16. Совершенствование базовых приемов в партере.

Теория: Разбор наиболее повторяющихся ошибок. Изучение техники приёмов в партере мастеров спорта.

Практика: Разминка. Отработка приемов в партере (переворот со скручиванием, переворот переходом, переворот накатом и др.). Переворот скручиванием захватом руки (шеи) и бедра с зацепом дальней ноги изнутри. Переворот скручиванием захватом шеи из-под плеча и дальней голени (бедра) снизу- изнутри. Переворот скручиванием обратным зацепом за плечи.

17. Совершенствование навыков исполнения бросков в партере.

Теория: Разбор наиболее повторяющихся ошибок. Изучение техники приёмов бросков, как в стойке, так и в партере.

Практика: Разминка. Отработка бросков (переворот прогибом, «мельница», бросок через бедро, бросок наклоном с захватом ног и др.).

18. Совершенствование техники освобождения от захватов

Теория: Технические модели ухода от захвата соперника. Их поэтапный разбор.

Практика: Разминка. Отработка разных способов ухода от захвата: бросков проворотом из захватов, приобретаемых в условиях одноименной взаимной стойки, бросков проворотом с захватом руки через плечи и др.

19. Совершенствование комбинированных приемов в схватке.

Теория: изучение примерных комбинаций приёмов.

Практика: Разминка. Отработка перевода вращением захватом руки сверху – сваливание сбиванием захватом ног; перевода рывком захватом плеча и шеи сверху – броском поворотом назад захватом руки и ноги изнутри; броска поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри – перевод рывком захватом ноги. Переворот скручиванием захватом скрещенных голени – защита: захватить руку, подтянуть ближнюю ногу к себе – переворот перекатом обратным захватом ближнего бедра из-под дальнего. • Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечья другой руки изнутри – защита: лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой и дальним бедром в ковер, перейти в высокий партер – переворот накатом захватом руки на ключ туловища сверху. • Переворот скручиванием захватом на рычаг, прижимая голову бедром – защита: перенести тяжесть тела в сторону атакующего, выставить ногу вперед – в сторону, поворачиваясь грудью к атакующему – переворот перекатом захватом шеи из-под плеча с ближним бедром. • Переворот переходом с обвивом ноги и захватом дальней голени – защита: выставить дальнюю руку в упор, тяжесть тела перенести на обвитую ногу – переворот разгибанием обвивом ноги и захватом дальней руки сзади – изнутри.

20. Совершенствование техники борьбы в стойке.

Теория: Тренировочные задания ведения схватки.

Практика: Разминка. Отработка техники в следующих ситуациях: создания провокации грубости со стороны противника рывками, толчками, швунгами, упорами, блокирующими захватами; рационально ведения схватки на краю ковра; провоцирования противника на нарушение правил борьбы; остановки схватки путём создания беспорядка в костюме, симуляции повреждений.

21. Создание нестандартных ситуаций в схватке.

Теория: Нестандартные ситуации во время схваток и их влияние на исход схватки. Умение сориентироваться и держать себя в руках.

Практика: Разминка. Освоение действий в схватках, с искусственно созданными нестандартными ситуациями.

22. Учебные, тренировочные схватки. Участие в соревнованиях.

Теория: правила ведения упрощенных поединков. Система упрощенных игр.

Практика: Разминка. Участие в учебных схватках (по заданию педагога, при сопротивлении партнера не в полную силу).

23. Выполнение контрольных нормативов.

24. Итоговое занятие.

Практика: Разминка. Показательные схватки (демонстрация приобретенных умений в вольной борьбе).

3-й год обучения.

1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.

Программа, расписание, условия занятий. Цели и задачи курса. Перспективы. Правила перевода на следующий год обучения. Техника безопасности. Инструктаж учащихся по охране труда (вводный).

2. Определение уровня умений, спортивной подготовленности (входящий контроль).

Практика: Бег 30 м. Прыжки в длину с места. Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса лёжа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке). Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине. Наклон вперед, стоя на полу. Отбрасывание ног из борцовской стойки (имитация защиты от прохода в ноги). Броски «мельница». Мост и выход с моста, сек. Переворот накатом. Сальто вперед с разбега. Перевороты на мосту (15 раз) сек. Броски вращением

3. Упражнения для развития специальной гибкости мышц ног и развития быстроты.

Теория: значение быстроты. Её зависимость от гибкости, выносливости.

Практика: Разминка. Освоение соревновательного метода. Освоение элементов приемов и контрприемов на опережение, имитационных упражнений с нарастающей быстротой. Из разных исходных положений движения согнутыми и прямыми руками (одновременные и поочередные) в течение 15—20 с; бег с ускорением на расстояние от 30 до 60 м, бег на скорость с низкого старта на 30, 60, 100 м; прыжки через скакалку (в виде соревнования на количество прыжков за 10—12 с); из разных исходных положений (на полу, на ковре) по сигналу быстрое выполнение несложных движений (с упора присев перекаат назад, из положения лежа на спине быстро сесть, из стойки ноги врозь быстро наклонить назад и сделать мост); остановка по сигналу во время ходьбы и бега; повороты на 180 и 360 по сигналу во время ходьбы и бега. Освоение бросков и переворотов прогибом, защит от скручивания захватом за ноги и др; упражнения на растягивание хорошо выполнять с одним-двумя пружинящими движениями в направлении увеличения амплитуды.

4. Совершенствование специальной выносливости и ловкости борца.

Теория: понятие выносливости. Общая и специальная выносливость для борца.

Практика: Разминка. Освоение общей выносливости через бег на длинные дистанции, кросс, прыжки со скакалкой и др. Освоение специальной выносливости через приемы, выполняемые с борцовским манекеном и с партнером, схватки (двухразовые со сменой партнеров). Упражнения с многократным преодолением непределного сопротивления до значительного (предельного) утомления или "до отказа" (многократное поднятие штанги непределного веса, подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лёжа на определённое число раз и т.д.). Иногда этот вариант метода повторных усилий называют методом "до отказа". Упражнения с многократным преодолением непределного сопротивления с предельной скоростью (скоростные упражнения бега, плавания и т.д., упражнения с непределными отягощениями, выполняемые в максимальном темпе, и пр.) Освоение упражнений: стоя на мосту, выполнить забегание вокруг головы, вставание со стойки на мост с последующим в темпе переворотом через голову или забеганием и т.п.); упражнений, выполняемых в непривычную сторону, в различном темпе и др.

5. Специально-подготовительные упражнения.

Теория: техника выполнения упражнений без снарядов, со снарядами и партнером.

Практика: Разминка. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс, за голову. Круговые движения тазом (в тазобедренных суставах) влево и вправо; стоя, ноги на ширине плеч, руки на колени, на пояс, за голову. Круговые движения ногами (в коленных суставах) влево и вправо: стоя, ноги врозь, руки на бедра, за голову, вверх. Круговые движения туловищем влево и вправо; глубокий присед на левую ногу, правая нога прямая в сторону. Не поднимая таз, переход в присед на правую ногу; взять партнера на «мельницу». Глубокое приседание, пружинящие выпады вперед и в сторону; наклоны туловища вперед; повороты туловища влево и вправо в наклоне, вперед; вставание на «мост» и с «моста» в стойку.

6. Упражнения со снарядами и партнером.

Теория: значение подобных упражнений для борца. Техника безопасности.

Практика: Разминка. Освоение упражнений: движение на «мосту» вперед-назад с поворотом головы вправо и влево, удерживая гири, штангу в руках, мешок, манекен на груди, или партнера на бедрах; уход с «моста» забеганием вокруг головы влево и вправо или переворотом через голову при удержании партнером головы и плеча, плеча и шеи, туловища спереди, руки и туловища, руки и шеи, двух рук сбоку и т.д; имитационные упражнения; подводящие имитационные упражнения для бросков подворотом: подвороты на впереди стоящей ноге, подставляя к ней сзади стоящую скрестно; на сзади стоящей ноге, подставляя к ней впереди стоящую; подводящие имитационные упражнения для бросков прогибом в стойке: имитация отрыва от ковра, подбивая животом за счет выпрямления ног из положения стоя ноги на ширине плеч, с подставлением ноги и с затягиванием, с перемещением вперед-назад.

7. Упражнения для развития специальной гибкости мышц плечевого пояса.

Теория: значение растягивания. Пассивное и активное растягивание.

Практика: Разминка. Освоение упражнений: активные упражнения махового характера с небольшими отягощениями за счет сокращения (укорочения) мышц-агонистов; упражнения смешанного типа за счет поочередной смены режима работы мышц (сокращение-растяжение) и чередования активности агонистов и антагонистов; силовые упражнения для тех же суставов; пассивные упражнения (стретчинг). Растягивание больших грудных мышц и мышц-сгибателей плеча и др.

8. Совершенствование техники бросков и сбиваний.

Теория: виды бросков. Их использование в борьбе. понятие сбивание. Его значение и результативность.

Практика: Разминка. Освоение бросков проворотом (через туловище); бросков через спину отворотом с падением после отрыва противника от ковра; бросков через спину отворотом с увлечением за собой противника собственным падением; бросков через спину отворотом с колен; бросков наклоном; бросков прогибом и др. Освоение упражнений: сдергивание рывком из исходной одноименной взаимной стойки; сдергивание рывком из разноименной взаимной стойки; сдергивание нырком из исходной разноименной взаимной стойки в сторону своей сзади стоящей ноги; сбивание зависанием и др.

9. Совершенствование техники проведения перебрасываний.

Теория: понятие перебрасывания. Его достоинства и недостатки.

Практика: Разминка. Освоение упражнений: при исходном положении атакующего– сбоку, лицом к голове с использованием обхвата туловища: вращаясь (прежнее наименование – накатом), прогибом и разворачиваясь; перебрасывание вращаясь; перебрасывание прогибаясь; перебрасывание разворачиваясь.

10. Совершенствование динамического равновесия

Теория: значение устойчивости для борца. Правильное размещение тела.

Практика: Разминка. Освоение ходьбы по узкой опоре (бревну, рельсу, канату и т.п.); различная ходьба, бег, выпады вперед в стороны с мешком или манекеном на руках, плечах, груди; отжимание мешка или манекена от груди, от головы, из-за головы; броски и ловля его одной, двумя руками с поворотом на 180° и 360°; передача, броски снизу, сбоку, от груди, из-за головы и ловля мешка или манекена стоя в парах лицом или спиной друг к другу на различном расстоянии; передвижение по коврику с различными захватами манекена.

11. Учебные, тренировочные схватки. Участие в соревнованиях (первенство Приморского района).

12. Инструктаж по охране труда.

13. Совершенствования выполнения атакующих действий в стойке.

Теория: виды атакующих действий, их значение.

Практика: освоение упражнений: бросок вращением захватом руки сверху; Бросок прогибом захватом руки и туловища; Бросок передней подножкой захватом плеча снизу и руки

14. Совершенствование техники выполнения контрприемов и переворотов в партере.

Теория: виды контрприемов. Правильность их выполнения.

Практика: разминка. Освоение упражнений: переворот прогибом обратным захватом дальнего бедра; бросок наклоном захватом плеча и бедра с зацепом дальней ноги; выход наверх выседом. Освоение отката, набегая с захватом дальней руки сзади-сбоку; отката набегая с захватом шеи

из-под плеча и другой руки снизу; отката набегая с захватом дальней руки снизу; отката забеганием с захватом руки на ключ и др.

15. Удержания для дожимов.

Теория: понятие дожимов. Техника выполнения.

Практика: Разминка. Освоение удержаний для дожимов: удержание сбоку; перекаты снизу против удержания сбоку; перекач снизу обратным вращением.

16. Совершенствование переворотов накато.

Теория: виды и значение наката.

Практика: Разминка. Освоение наката, сгибаясь рычагом (скручиванием плечевого пояса противника); наката вращаясь захватом шеи и туловища снизу и др.

17. Совершенствование активной защиты в стойке и пассивной защиты в стойке.

Теория: виды защиты. Её значение.

Практика: разминка. Защита движением ног (маневрирование в неудобном положении, смена дистанции и др); движением рук (блокирующие захваты, толчки); движением туловища (поворотом, нырком, наклоном, теснением). Освоение упражнений: переворот скручиванием, захватом дальней руки и ближней голени; переворот забеганием захватом руки на «ключ»; переворот накато захватом туловища.

18. Совершенствование тактико-технических комбинаций.

Теория: изучение примерных комбинаций приёмов.

Практика: Разминка. Отработка перевода вращением захватом руки сверху – сваливание сбиванием захватом ног; перевода рывком захватом плеча и шеи сверху – броском поворотом назад захватом руки и ноги изнутри; броска поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри – перевод рывком захватом ноги. Переворот скручиванием захватом скрещенных голени – защита: захватить руку, подтянуть ближнюю ногу к себе – переворот перекатом обратным захватом ближнего бедра из-под дальнего. • Переворот забеганием захватом руки на ключ и предплечья другой руки изнутри – защита: лечь на бок спиной к атакующему и, упираясь рукой и дальним бедром в ковер, перейти в высокий партер – переворот накато захватом руки на ключ туловища сверху. • Переворот скручиванием захватом на рычаг, прижимая голову бедром – защита: перенести тяжесть тела в сторону атакующего, выставить ногу вперед – в сторону, поворачиваясь грудью к атакующему – переворот перекатом захватом шеи из-под плеча с ближним бедром. • Переворот переходом с обвивом ноги и захватом дальней голени – защита: выставить дальнюю руку в упор, тяжесть тела перенести на обвитую ногу – переворот разгибанием обвивом ноги и захватом дальней руки сзади – изнутри.

19. Упражнения на расслабление как элемент оздоровительной физкультуры.

Теория: значение расслабление для здоровья борца. Техника расслабления.

Практика: Разминка. Освоение упражнений на расслабление: стоя, ноги врозь, руки вверх. Встряхивание рук, опуская их, без наклона и с наклоном туловища вперед; стоя, ноги врозь. Встряхивание рук, отведенных в стороны; стоя, ноги врозь, руки вверх. Поочередное расслабление мышц рук, сгибая их в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, с наклоном вперед; стоя, ноги врозь, руки вверх, кисти соединены. Наклоны вперед с резким опусканием рук («колка дров»); повороты влево-вправо с расслабленными движениями рук (захлестыванием) назад; перенос тяжести тела с одной ноги на другую, расслабляя свободную ногу; махи расслабленной ногой вперед-назад, встряхивание; лежа на спине. Встряхивание ног, согнутых в коленях; лежа на спине, ноги вверх или в стойке на лопатках. Встряхивание ног; стоя. Партнер поочередно встряхивает руки спортсмена, держа за кисть в горизонтальном положении, или у локтевого сустава в вертикальном положении.

20. Способы тактической подготовки.

Теория: понятие тактической подготовки. Её значение для борца.

Практика: Разминка. Освоение тактической подготовки: угроза, вызов, «двойной» обман, повторная атака, сковывание и др.

21. Совершенствование атакующих действий.

Теория: атакующие действия для борца. Техника.

Практика: Разминка. Освоение упражнений: передняя подножка захватом плеча снизу и руки; бросок сбиванием с подножкой захватом руки и одноименной ноги; бросок наклоном захватом

плеча и бедра с зацепом дальней ноги; бросок прогибом захватом под плечи с зацепом стопой.

22. Учебные, тренировочные схватки. Участие в соревнованиях

23. Выполнение контрольных нормативов

24. Итоговое занятие

Практика: показательные выступления.

**Методические материалы
1 год обучения**

Тема	Форма занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Учебные пособия. Дидактический материал. Информационные источники.	Техническое оснащение
1.Комплектование групп		словесный	-	-
2.Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.	Беседа	словесный	Инструкция по технике безопасности	-
3. Определение уровня умений, спортивной подготовленности	Практическое занятие	практический	<p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>Таблица нормативов Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	ролл маты; гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомер; свисток; фишки для разметки поля; турник навесной.
4. Совершенствование техники бега на разные дистанции	Беседа. Практическое занятие	Беседа. Наглядный, практический	<p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>Таблица нормативов Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	ролл маты; гимнастические скамейки; гимнастические маты; секундомер; свисток; фишки для разметки поля.
5. Совершенствование техники	Беседа.	Беседа.	1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб.	ролл маты;

<p>выполнения акробатических упражнений</p>	<p>Практическое занятие</p>	<p>Наглядный, практический</p>	<p>пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс] Таблица нормативов Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	<p>гимнастические скамейки; коврики гимнастические; гимнастические маты; секундомеры; свистки; фишки для разметки поля; навесные турники.</p>
<p>6. Совершенствование техники выполнения строевых упражнений</p>	<p>Беседа. Практическое занятие</p>	<p>Беседа. Наглядный, практический</p>	<p>а) основная литература 1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс] б) дополнительная литература 1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18 2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23 3. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47 4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34 5. Куванов, В.А, Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб,2015г, с. 50 6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред.</p>	<p>ролл маты; гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомер; свисток; фишки для разметки поля</p>

			<p>В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 48</p> <p>7. Куванов, В.А, Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 55</p> <p>8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб,2017г, с. 45</p> <p>9. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., Носов, Н.Ф. Самооборона- активная защита от опасности: учебно-методическое пособие/ под редакцией С.Н.Никитина, Р.Н.Апойко, С.И.Петрова, В.А.Куванова, Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml</p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	
<p>7. Совершенствование техники скоростно-силовых способностей</p>	<p>Беседа. Практическое занятие</p>	<p>Беседа. Наглядный, практический</p>	<p>а) основная литература</p> <p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18</p> <p>2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23</p> <p>3. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47</p> <p>4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-</p>	<p>ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; канат для лазанья; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4кг, 5кг); свистки; гантели; фишки для разметки поля; навесные турники.</p>

			<p>методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34</p> <p>5. Куванов, В.А, Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб,2015г, с. 50</p> <p>6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 48</p> <p>7. Куванов, В.А, Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 55</p> <p>8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб,2017г, с. 45</p> <p>9. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., Носов, Н.Ф. Самооборона- активная защита от опасности: учебно-методическое пособие/ под редакцией С.Н.Никитина, Р.Н.Апойко, С.И.Петрова, В.А.Куванова, Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87</p> <p>Таблица нормативов Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	
<p>8. Совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений</p>	<p>Беседа. Практическое занятие</p>	<p>Беседа. Наглядный, практический</p>	<p>а) основная литература</p> <p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18</p> <p>2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное</p>	<p>ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; канат для лазанья; гимнастические маты; секундомеры; свистки; гантели; фишки для разметки поля; навесные турники.</p>

			<p>пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23</p> <p>3. Куванов, В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Коростелев.-СПб, 2017г., с.47</p> <p>4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб, 2013г, с. 34</p> <p>5. Куванов, В.А, Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб, 2015г, с. 50</p> <p>6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб, 2015г, с. 48</p> <p>7. Куванов, В.А, Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб, 2015г, с. 55</p> <p>8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб, 2017г, с. 45</p> <p>9. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., Носов, Н.Ф. Самооборона- активная защита от опасности: учебно-методическое пособие/ под редакцией С.Н.Никитина, Р.Н.Апойко, С.И.Петрова, В.А.Куванова, Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87</p> <p>Таблица нормативов Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	
9. Совершенствование точности движений, меткости	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература</p> <p>1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. –</p>	ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; гимнастические маты;

		<p>244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18 2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23 3. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47 4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34 5. Куванов, В.А, Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб,2015г, с. 50 6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 48 7. Куванов, В.А, Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 55 8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб,2017г, с. 45 9. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., Носов, Н.Ф. Самооборона- активная защита от опасности: учебно-методическое пособие/ под редакцией С.Н.Никитина, Р.Н.Апойко, С.И.Петрова, В.А.Куванова, Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87 <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой»</p> <p>http://www.unifight.ru/documents.shtml</p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России</p> <p>http://www.wrestrus.ru/</p>	<p>секундомеры;</p> <p>медицинболы (4кг, 5 кг);</p> <p>свистки;</p> <p>теннисные мячи (150 гр)</p> <p>гантели;</p> <p>фишки для разметки поля;</p> <p>навесные турники.</p>
--	--	--	---

<p>10. Оздоровительная физкультура</p>	<p>Беседа. Практическое занятие</p>	<p>Наглядный, практический</p>	<p>а) основная литература 1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И. Гришина; М-во образования и науки Рос. Федерации – Изд. 4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература 1. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А. Бавыкина, А.А. Зиновьева. – СПб, 2017г., с. 18 2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А. Бавыкина, А.А. Зиновьева. – СПб, 2017г., с. 23 3. Куванов, В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А. Куванов, Е.А. Бавыкин, Е.Н. Коростелев. – СПб, 2017г., с. 47 4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А. Куванов, И.А. Перепёлкин, А.Я. Гончаров, Е.И. Серов. – СПб, 2013г, с. 34 5. Куванов, В.А., Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб, 2015г, с. 50 6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А. Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб, 2015г, с. 48 7. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А. Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб, 2015г, с. 55 8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. В.А. Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб, 2017г, с. 45 9. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., Носов, Н.Ф. Самооборона- активная защита от опасности: учебно-методическое пособие/ под редакцией С.Н. Никитина, Р.Н. Апойко, С.И. Петрова, В.А. Куванова,</p>	<p>ролл маты; гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомер; свисток; фишки для разметки поля; турник навесной</p>
--	-------------------------------------	--------------------------------	--	--

			<p>Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87 Таблица нормативов Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	
<p>11. Учебные, тренировочные схватки. Участие в соревнованиях (первенство Приморского района)</p>	<p>Беседа Соревнование</p>	<p>практический</p>	-	<p>ролл маты; гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомер; свисток; фишки для разметки поля; турник навесной; медицинболы (4кг, 5 кг); гантели</p>
<p>12. Укрепление мышц ног и спины</p>	<p>Беседа. Практическое занятие</p>	<p>Наглядный, практический</p>	<p>а) основная литература 1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И. Гришина; М-во образования и науки Рос. Федерации – Изд. 4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс] б) дополнительная литература 1. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А. Бавыкина, А.А. Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18 2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А. Бавыкина, А.А. Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23 3. Куванов, В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических</p>	<p>ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4кг, 5 кг); свистки; гантели; фишки для разметки поля; навесные турники.</p>

			<p>качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47</p> <p>4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34</p> <p>5. Куванов, В.А, Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб,2015г, с. 50</p> <p>6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 48</p> <p>7. Куванов, В.А, Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 55</p> <p>8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб,2017г, с. 45</p> <p>9. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., Носов, Н.Ф. Самооборона- активная защита от опасности: учебно-методическое пособие/ под редакцией С.Н.Никитина, Р.Н.Апойко, С.И.Петрова, В.А.Куванова, Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87</p> <p>Таблица нормативов Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	
13. Инструктаж по охране труда	Беседа.	словесный	Инструкция по технике безопасности	-
14.Совершенствование быстроты реакций	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература</p> <p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p>	ролл маты; гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомер;

			<p>1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18</p> <p>2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23</p> <p>3. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47</p> <p>4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34</p> <p>5. Куванов, В.А, Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб,2015г, с. 50</p> <p>6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 48</p> <p>7. Куванов, В.А, Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 55</p> <p>8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб,2017г, с. 45</p> <p>9. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., Носов, Н.Ф. Самооборона- активная защита от опасности: учебно-методическое пособие/ под редакцией С.Н.Никитина, Р.Н.Апойко, С.И.Петрова, В.А.Куванова, Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87</p> <p>Таблица нормативов Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	<p>свисток; фишки для разметки поля; турник навесной; медицинболы (4кг, 5 кг); гантели</p>
15. Упражнения для совершенствования падений	Беседа Практическое	Наглядный, практический	<p>а) основная литература 1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб.</p>	борцовский ковер стандартных

	занятие		<p>пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18</p> <p>2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23</p> <p>3. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47</p> <p>4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34</p> <p>5. Куванов, В.А, Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб,2015г, с. 50</p> <p>6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 48</p> <p>7. Куванов, В.А, Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 55</p> <p>8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб,2017г, с. 45</p> <p>9. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., Носов, Н.Ф. Самооборона- активная защита от опасности: учебно-методическое пособие/ под редакцией С.Н.Никитина, Р.Н.Апойко, С.И.Петрова, В.А.Куванова, Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87</p> <p>Таблица нормативов</p>	<p>размеров; будо-маты; модуль для отработки бросков; секундомеры; медицинболы (4кг, 5 кг); свистки</p>
--	---------	--	---	---

			<p>Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml</p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	
16. Совершенствование координационных способностей	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература</p> <p>1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И. Гришина; М-во образования и науки Рос. Федерации – Изд. 4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18</p> <p>2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23</p> <p>3. Куванов, В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47</p> <p>4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб, 2013г, с. 34</p> <p>5. Куванов, В.А, Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб, 2015г, с. 50</p> <p>6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб, 2015г, с. 48</p> <p>7. Куванов, В.А, Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб, 2015г, с. 55</p> <p>8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для</p>	борцовский ковер стандартных размеров; будо-маты; модуль для отработки бросков; манекены борцовские (35 кг, 20 кг) секундомеры; медицинболы (4кг, 5 кг); свистки

			<p>студентов всех специальностей / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб,2017г, с. 45</p> <p>9. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., Носов, Н.Ф. Самооборона- активная защита от опасности: учебно-методическое пособие/ под редакцией С.Н.Никитина, Р.Н.Апойко, С.И.Петрова, В.А.Куванова, Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой»</p> <p>http://www.unifight.ru/documents.shtml</p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России</p> <p>http://www.wrestrus.ru/</p>	
17. Совершенствование технических действий в борьбе стоя	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература</p> <p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18</p> <p>2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23</p> <p>3. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47</p> <p>4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34</p> <p>5. Куванов, В.А, Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб,2015г, с. 50</p> <p>6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред.</p>	борцовский ковер стандартных размеров; будо-маты; модуль для отработки бросков; манекены борцовские (35 кг, 20 кг) секундомеры; медицинболы (4кг, 5 кг); свистки

			<p>В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 48</p> <p>7. Куванов, В.А, Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 55</p> <p>8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб,2017г, с. 45</p> <p>9. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., Носов, Н.Ф. Самооборона- активная защита от опасности: учебно-методическое пособие/ под редакцией С.Н.Никитина, Р.Н.Апойко, С.И.Петрова, В.А.Куванова, Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml</p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	
<p>18. Совершенствование основных приемов борьбы в стойке</p>	<p>Беседа Практическое занятие</p>	<p>Наглядный, практический</p>	<p>а) основная литература</p> <p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18</p> <p>2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23</p> <p>3. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47</p> <p>4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-</p>	<p>борцовский ковер стандартных размеров; будо-маты; модуль для отработки бросков; манекены борцовские (35 кг, 20 кг) секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки</p>

			<p>методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34</p> <p>5. Куванов, В.А., Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб,2015г, с. 50</p> <p>6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 48</p> <p>7. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 55</p> <p>8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб,2017г, с. 45</p> <p>9. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., Носов, Н.Ф. Самооборона- активная защита от опасности: учебно-методическое пособие/ под редакцией С.Н.Никитина, Р.Н.Апойко, С.И.Петрова, В.А.Куванова, Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87</p> <p>Таблица нормативов Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	
<p>19. Совершенствование основных приемов борьбы в партере</p>	<p>Беседа Практическое занятие</p>	<p>Наглядный, практический</p>	<p>а) основная литература</p> <p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18</p> <p>2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное</p>	<p>борцовский ковер стандартных размеров; будо-маты; модуль для отработки бросков; манекены борцовские (35 кг, 20 кг) секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки</p>

			<p>пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23</p> <p>3. Куванов, В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Коростелев.-СПб, 2017г., с.47</p> <p>4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб, 2013г., с. 34</p> <p>5. Куванов, В.А., Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб, 2015г., с. 50</p> <p>6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб, 2015г., с. 48</p> <p>7. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб, 2015г., с. 55</p> <p>8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб, 2017г., с. 45</p> <p>9. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., Носов, Н.Ф. Самооборона- активная защита от опасности: учебно-методическое пособие/ под редакцией С.Н.Никитина, Р.Н.Апойко, С.И.Петрова, В.А.Куванова, Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87</p> <p>Таблица нормативов Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	
20. Совершенствование навыков исполнения бросков через бедро	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература</p> <p>1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И. Гришина; М-во образования и науки Рос. Федерации – Изд. 4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. –</p>	борцовский ковер стандартных размеров; будо-маты; модуль для отработки бросков; манекены

		<p>244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18 2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23 3. Куванов, В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47 4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб, 2013г, с. 34 5. Куванов, В.А., Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб, 2015г, с. 50 6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб, 2015г, с. 48 7. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб, 2015г, с. 55 8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб, 2017г, с. 45 9. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., Носов, Н.Ф. Самооборона- активная защита от опасности: учебно-методическое пособие/ под редакцией С.Н.Никитина, Р.Н.Апойко, С.И.Петрова, В.А.Куванова, Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87 <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой»</p> <p>http://www.unifight.ru/documents.shtml</p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России</p> <p>http://www.wrestrus.ru/</p>	<p>борцовские (35 кг, 20 кг)</p> <p>секундомеры;</p> <p>медицинболы (4 кг, 5 кг);</p> <p>свистки</p>
--	--	---	--

<p>21. Совершенствование навыков исполнения бросков «мельница»</p>	<p>Беседа Практическое занятие</p>	<p>Наглядный, практический</p>	<p>а) основная литература 1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс] б) дополнительная литература 1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18 2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23 3. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47 4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34 5. Куванов, В.А, Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб,2015г, с. 50 6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 48 7. Куванов, В.А, Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 55 8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб,2017г, с. 45 9. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., Носов, Н.Ф. Самооборона- активная защита от опасности: учебно-методическое пособие/ под редакцией С.Н.Никитина, Р.Н.Апойко, С.И.Петрова, В.А.Куванова,</p>	<p>борцовский ковер стандартных размеров; будо-маты; модуль для отработки бросков; манекены борцовские (35 кг, 20 кг) секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки</p>
--	--	--------------------------------	---	--

			<p>Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87 Таблица нормативов Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	
<p>22.Совершенствование техники передвижения в борьбе</p>	<p>Беседа Практическое занятие</p>	<p>Наглядный, практический</p>	<p>а) основная литература 1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс] б) дополнительная литература 1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18 2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23 3. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47 4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34 5. Куванов, В.А, Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб,2015г, с. 50 6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 48 7. Куванов, В.А, Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 55</p>	<p>борцовский ковер стандартных размеров; будо-маты; модуль для отработки бросков; манекены борцовские (35 кг, 20 кг) секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки</p>

			<p>8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб,2017г, с. 45</p> <p>9. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., Носов, Н.Ф. Самооборона- активная защита от опасности: учебно-методическое пособие/ под редакцией С.Н.Никитина, Р.Н.Апойко, С.И.Петрова, В.А.Куванова, Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml</p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	
<p>23.Совершенствование техники обманных движений в борьбе</p>	<p>Беседа Практическое занятие</p>	<p>Наглядный, практический</p>	<p>а) основная литература</p> <p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18</p> <p>2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23</p> <p>3. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47</p> <p>4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34</p> <p>5. Куванов, В.А, Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб,2015г, с. 50</p>	<p>борцовский ковер стандартных размеров; будо-маты; модуль для отработки бросков; манекены борцовские (35 кг, 20 кг) секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки</p>

			<p>6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 48</p> <p>7. Куванов, В.А, Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 55</p> <p>8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб,2017г, с. 45</p> <p>9. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., Носов, Н.Ф. Самооборона- активная защита от опасности: учебно-методическое пособие/ под редакцией С.Н.Никитина, Р.Н.Апойко, С.И.Петрова, В.А.Куванова, Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87</p> <p>Таблица нормативов Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	
<p>24.Совершенствование техники освобождения от захватов</p>	<p>Беседа Практическое занятие</p>	<p>Наглядный, практический</p>	<p>а) основная литература</p> <p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18</p> <p>2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23</p> <p>3. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47</p>	<p>борцовский ковер стандартных размеров; будо-маты; модуль для отработки бросков; манекены борцовские (35 кг, 20 кг) секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки</p>

			<p>4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34</p> <p>5. Куванов, В.А, Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб,2015г, с. 50</p> <p>6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б.Селюкина. – СПб,2015г, с. 48</p> <p>7. Куванов, В.А, Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б.Селюкина. – СПб,2015г, с. 55</p> <p>8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб,2017г, с. 45</p> <p>9. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., Носов, Н.Ф. Самооборона- активная защита от опасности: учебно-методическое пособие/ под редакцией С.Н.Никитина, Р.Н.Апойко, С.И.Петрова, В.А.Куванова, Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87</p> <p>Таблица нормативов Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	
25. Учебные, тренировочные схватки. Участие в соревнованиях	Беседа Соревнование	практический	-	борцовский ковер стандартных размеров; будо-маты; модуль для отработки бросков; манекены борцовские (35 кг, 20 кг) секундомеры; свистки
26.Выполнение контрольных	Контрольное	практический	Таблица нормативов	ролл маты;

нормативов	занятие			гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомер; свисток; фишки для разметки поля; турник навесной.
27.Итоговое занятие	Показательные выступления	практический	-	ролл маты; гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомер; свисток; фишки для разметки поля; турник навесной; борцовский ковер стандартных размеров; будо-маты; модуль для отработки бросков; манекены борцовские (35 кг, 20 кг)

2 год обучения

Тема	Форма занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Учебные пособия. Дидактический материал. Информационные источники.	Техническое оснащение
1.Вводное занятие. Инструктаж по охране труда	Беседа	словесный	Инструкция по технике безопасности	-
2.Определение уровня умений, спортивной подготовленности (входящий контроль)	Практическое занятие	практический	<p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>Таблица нормативов Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	ролл маты; гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомер; свисток; фишки для разметки поля; турник навесной.
3.Совершенствование навыков борьбы за приобретение захватов	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература</p> <p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18</p> <p>2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23</p> <p>3. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических</p>	ролл маты; гимнастические скамейки; гимнастические маты; секундомер; свисток; фишки для разметки поля.

			<p>качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47</p> <p>4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34</p> <p>5. Куванов, В.А, Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб,2015г, с. 50</p> <p>6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 48</p> <p>7. Куванов, В.А, Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 55</p> <p>8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб,2017г, с. 45</p> <p>9. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., Носов, Н.Ф. Самооборона- активная защита от опасности: учебно-методическое пособие/ под редакцией С.Н.Никитина, Р.Н.Апойко, С.И.Петрова, В.А.Куванова, Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87</p> <p>Таблица нормативов Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	
4.Совершенствование скоростно-силовых способностей	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>Таблица нормативов Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой»</p>	ролл маты; гимнастические скамейки; гимнастические маты; секундомер; свисток; фишки для разметки поля.

			http://www.unifight.ru/documents.shtml Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/	
5. Совершенствование навыков борьбы за сохранение захватов	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	а) основная литература 1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И. Гришина; М-во образования и науки Рос. Федерации – Изд. 4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс] б) дополнительная литература 1. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А. Бавыкина, А.А. Зиновьева. – СПб, 2017г., с. 18 2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А.А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А. Бавыкина, А.А. Зиновьева. – СПб, 2017г., с. 23 3. Куванов, В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие / В.А. Куванов, Е.А. Бавыкин, Е.Н. Коростелев. – СПб, 2017г., с. 47 4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие / В.А. Куванов, И.А. Перепёлкин, А.Я. Гончаров, Е.И. Серов. – СПб, 2013г., с. 34 5. Куванов, В.А., Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб, 2015г., с. 50 6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А. Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб, 2015г., с. 48 7. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А. Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб, 2015г., с. 55 8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. В.А. Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб, 2017г., с. 45	ролл маты; гимнастические скамейки; гимнастические маты; секундомер; свисток; фишки для разметки поля.

			<p>9. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., Носов, Н.Ф. Самооборона- активная защита от опасности: учебно-методическое пособие/ под редакцией С.Н.Никитина, Р.Н.Апойко, С.И.Петрова, В.А.Куванова, Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой»</p> <p>http://www.unifight.ru/documents.shtml</p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России</p> <p>http://www.wrestrus.ru/</p>	
<p>6. Оздоровительная физкультура и общеукрепляющие упражнения</p>	<p>Беседа. Практическое занятие</p>	<p>Наглядный, практический</p>	<p>а) основная литература</p> <p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18</p> <p>2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23</p> <p>3. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47</p> <p>4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34</p> <p>5. Куванов, В.А, Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб,2015г, с. 50</p> <p>6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 48</p> <p>7. Куванов, В.А, Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие</p>	<p>ролл маты; гимнастические скамейки; гимнастические маты; секундомер; свисток; фишки для разметки поля.</p>

			<p>координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 55</p> <p>8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб,2017г, с. 45</p> <p>9. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., Носов, Н.Ф. Самооборона- активная защита от опасности: учебно-методическое пособие/ под редакцией С.Н.Никитина, Р.Н.Апойко, С.И.Петрова, В.А.Куванова, Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml</p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	
<p>7.Совершенствование специальных упражнений на укрепление моста</p>	<p>Беседа. Практическое занятие</p>	<p>Наглядный, практический</p>	<p>а) основная литература</p> <p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18</p> <p>2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23</p> <p>3. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47</p> <p>4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34</p>	<p>ролл маты; гимнастические скамейки; гимнастические маты; секундомер; свисток; фишки для разметки поля.</p>

			<p>5. Куванов, В.А., Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб, 2015г, с. 50</p> <p>6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб, 2015г, с. 48</p> <p>7. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб, 2015г, с. 55</p> <p>8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб, 2017г, с. 45</p> <p>9. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., Носов, Н.Ф. Самооборона- активная защита от опасности: учебно-методическое пособие/ под редакцией С.Н.Никитина, Р.Н.Апойко, С.И.Петрова, В.А.Куванова, Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87</p> <p>Таблица нормативов Официальный сайт Всероссийской федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	
8.Совершенствование быстроты реакции у борца	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература</p> <p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18</p> <p>2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23</p>	ролл маты; гимнастические скамейки; гимнастические маты; секундомер; свисток; фишки для разметки поля.

			<p>3. Куванов, В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47</p> <p>4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34</p> <p>5. Куванов, В.А, Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб,2015г, с. 50</p> <p>6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 48</p> <p>7. Куванов, В.А, Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 55</p> <p>8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб,2017г, с. 45</p> <p>9. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., Носов, Н.Ф. Самооборона- активная защита от опасности: учебно-методическое пособие/ под редакцией С.Н.Никитина, Р.Н.Апойко, С.И.Петрова, В.А.Куванова, Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87</p> <p>Таблица нормативов Официальный сайт Всероссийской федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	
9.Совершенствование силовой выносливости	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература</p> <p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p>	ролл маты; гимнастические скамейки; гимнастические маты; секундомер; свисток; фишки для разметки поля.

			<p>1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18</p> <p>2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23</p> <p>3. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47</p> <p>4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34</p> <p>5. Куванов, В.А, Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб,2015г, с. 50</p> <p>6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 48</p> <p>7. Куванов, В.А, Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 55</p> <p>8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб,2017г, с. 45</p> <p>9. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., Носов, Н.Ф. Самооборона- активная защита от опасности: учебно-методическое пособие/ под редакцией С.Н.Никитина, Р.Н.Апойко, С.И.Петрова, В.А.Куванова, Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87</p> <p>Таблица нормативов Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	
10.Совершенствование контрприемов против атаки	Беседа. Практическое	Наглядный, практический	<p>а) основная литература 1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб.</p>	ролл маты; гимнастические

	занятие		<p>пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18</p> <p>2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23</p> <p>3. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47</p> <p>4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34</p> <p>5. Куванов, В.А, Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб,2015г, с. 50</p> <p>6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 48</p> <p>7. Куванов, В.А, Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 55</p> <p>8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб,2017г, с. 45</p> <p>9. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., Носов, Н.Ф. Самооборона- активная защита от опасности: учебно-методическое пособие/ под редакцией С.Н.Никитина, Р.Н.Апойко, С.И.Петрова, В.А.Куванова, Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87</p> <p>Таблица нормативов</p>	<p>скамейки; гимнастические маты; секундомер; свисток; фишки для разметки поля.</p>
--	---------	--	---	---

			<p>Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml</p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	
<p>11. Учебные, тренировочные схватки. Участие в соревнованиях (первенство Приморского района)</p>	<p>Беседа Практическое занятие</p>	<p>практический</p>		<p>борцовский ковер стандартных размеров; будо-маты; модуль для отработки бросков; манекены борцовские (35 кг, 20 кг) секундомеры; свистки</p>
<p>12. Инструктаж по охране труда</p>	<p>Беседа.</p>	<p>словесный</p>	<p>Инструкция по технике безопасности</p>	<p>-</p>
<p>13. Создание динамической ситуации для атаки</p>	<p>Беседа. Практическое занятие</p>	<p>Наглядный, практический</p>	<p>а) основная литература 1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И. Гришина; М-во образования и науки Рос. Федерации – Изд. 4-е, - Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс] б) дополнительная литература 1. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А. Бавыкина, А.А. Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18 2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А.А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А. Бавыкина, А.А. Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23 3. Куванов, В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие / В.А. Куванов, Е.А. Бавыкин, Е.Н. Коростелев. – СПб, 2017г., с.47 4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие / В.А. Куванов, И.А. Перепёлкин, А.Я. Гончаров, Е.И. Серов. – СПб, 2013г., с. 34</p>	<p>ролл маты; гимнастические скамейки; гимнастические маты; секундомер; свисток; фишки для разметки поля.</p>

			<p>5. Куванов, В.А., Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб, 2015г, с. 50</p> <p>6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб, 2015г, с. 48</p> <p>7. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб, 2015г, с. 55</p> <p>8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб, 2017г, с. 45</p> <p>9. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., Носов, Н.Ф. Самооборона- активная защита от опасности: учебно-методическое пособие/ под редакцией С.Н.Никитина, Р.Н.Апойко, С.И.Петрова, В.А.Куванова, Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87</p> <p>Таблица нормативов Официальный сайт Всероссийской федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	
14. Совершенствование техники борьбы в партере	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература</p> <p>1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18</p> <p>2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей /</p>	ролл маты; гимнастические скамейки; гимнастические маты; секундомер; свисток; фишки для разметки поля.

			<p>под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23</p> <p>3. Куванов, В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47</p> <p>4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб, 2013г, с. 34</p> <p>5. Куванов, В.А, Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб, 2015г, с. 50</p> <p>6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб, 2015г, с. 48</p> <p>7. Куванов, В.А, Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб, 2015г, с. 55</p> <p>8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб, 2017г, с. 45</p> <p>9. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., Носов, Н.Ф. Самооборона- активная защита от опасности: учебно-методическое пособие/ под редакцией С.Н.Никитина, Р.Н.Апойко, С.И.Петрова, В.А.Куванова, Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87</p> <p>Таблица нормативов Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	
15. Совершенствование базовых приемов в стойке	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература</p> <p>1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p>	ролл маты; гимнастические скамейки; гимнастические маты; секундомер; свисток; фишки для разметки

			<p>б) дополнительная литература</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18 2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23 3. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47 4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34 5. Куванов, В.А, Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб,2015г, с. 50 6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 48 7. Куванов, В.А, Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 55 8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб,2017г, с. 45 9. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., Носов, Н.Ф. Самооборона- активная защита от опасности: учебно-методическое пособие/ под редакцией С.Н.Никитина, Р.Н.Апойко, С.И.Петрова, В.А.Куванова, Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87 <p>Таблица нормативов Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	<p>поля.</p>
16. Совершенствование базовых	Беседа	Наглядный,	а) основная литература	ролл маты;

приемов в партере	Практическое занятие	практический	<p>1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И. Гришина; М-во образования и науки Рос. Федерации – Изд. 4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А. Бавыкина, А.А. Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18</p> <p>2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А. Бавыкина, А.А. Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23</p> <p>3. Куванов, В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А. Куванов, Е.А. Бавыкин, Е.Н. Коростелев. – СПб, 2017г., с.47</p> <p>4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А. Куванов, И.А. Перепёлкин, А.Я. Гончаров, Е.И. Серов. – СПб, 2013г, с. 34</p> <p>5. Куванов, В.А, Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб, 2015г, с. 50</p> <p>6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А. Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб, 2015г, с. 48</p> <p>7. Куванов, В.А, Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А. Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб, 2015г, с. 55</p> <p>8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. В.А. Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб, 2017г, с. 45</p> <p>9. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., Носов, Н.Ф. Самооборона- активная защита от опасности: учебно-методическое пособие/ под редакцией С.Н. Никитина, Р.Н. Апойко, С.И. Петрова, В.А. Куванова, Н.Ф. Носова. СПб, 2007г., с. 87</p>	гимнастические скамейки; гимнастические маты; секундомер; свисток; фишки для разметки поля.
-------------------	----------------------	--------------	---	---

			<p>Таблица нормативов Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	
17.Совершенствование навыков исполнения бросков в партере	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература 1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс] б) дополнительная литература 1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18 2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23 3. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47 4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34 5. Куванов, В.А, Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб,2015г, с. 50 6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 48 7. Куванов, В.А, Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 55 8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая культура.</p>	ролл маты; гимнастические скамейки; гимнастические маты; секундомер; свисток; фишки для разметки поля.

			<p>Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб,2017г, с. 45</p> <p>9. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., Носов, Н.Ф. Самооборона- активная защита от опасности: учебно-методическое пособие/ под редакцией С.Н.Никитина, Р.Н.Апойко, С.И.Петрова, В.А.Куванова, Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml</p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	
18.Совершенствование техники освобождения от захватов	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература</p> <p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18</p> <p>2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23</p> <p>3. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47</p> <p>4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34</p> <p>5. Куванов, В.А, Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб,2015г, с. 50</p> <p>6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития</p>	ролл маты; гимнастические скамейки; гимнастические маты; секундомер; свисток; фишки для разметки поля.

			<p>координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 48</p> <p>7. Куванов, В.А, Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 55</p> <p>8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб,2017г, с. 45</p> <p>9. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., Носов, Н.Ф. Самооборона- активная защита от опасности: учебно-методическое пособие/ под редакцией С.Н.Никитина, Р.Н.Апойко, С.И.Петрова, В.А.Куванова, Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87</p> <p>Таблица нормативов Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	
<p>19.Совершенствование комбинированных приемов в схватке</p>	<p>Беседа Практическое занятие</p>	<p>Наглядный, практический</p>	<p>а) основная литература</p> <p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18</p> <p>2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23</p> <p>3. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Коростелев.-СПб, 2017г., с.47</p> <p>4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и</p>	<p>ролл маты; гимнастические скамейки; гимнастические маты; секундомер; свисток; фишки для разметки поля.</p>

			<p>методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34</p> <p>5. Куванов, В.А., Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб,2015г, с. 50</p> <p>6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 48</p> <p>7. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 55</p> <p>8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб,2017г, с. 45</p> <p>9. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., Носов, Н.Ф. Самооборона- активная защита от опасности: учебно-методическое пособие/ под редакцией С.Н.Никитина, Р.Н.Апойко, С.И.Петрова, В.А.Куванова, Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87</p> <p>Таблица нормативов Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	
<p>20.Совершенствование техники борьбы в стойке</p>	<p>Беседа Практическое занятие</p>	<p>Наглядный, практический</p>	<p>а) основная литература</p> <p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18</p>	<p>ролл маты; гимнастические скамейки; гимнастические маты; секундомер; свисток; фишки для разметки поля.</p>

			<p>2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23</p> <p>3. Куванов, В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Коростелев.-СПб, 2017г., с.47</p> <p>4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб, 2013г, с. 34</p> <p>5. Куванов, В.А, Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб, 2015г, с. 50</p> <p>6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб, 2015г, с. 48</p> <p>7. Куванов, В.А, Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб, 2015г, с. 55</p> <p>8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб, 2017г, с. 45</p> <p>9. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., Носов, Н.Ф. Самооборона- активная защита от опасности: учебно-методическое пособие/ под редакцией С.Н.Никитина, Р.Н.Апойко, С.И.Петрова, В.А.Куванова, Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87</p> <p>Таблица нормативов Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	
21. Создание нестандартных ситуаций в схватке	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература</p> <p>1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос.</p>	ролл маты; гимнастические скамейки; гимнастические маты; секундомер;

		<p>Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18 2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23 3. Куванов, В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47 4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб, 2013г, с. 34 5. Куванов, В.А., Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб, 2015г, с. 50 6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб, 2015г, с. 48 7. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб, 2015г, с. 55 8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб, 2017г, с. 45 9. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., Носов, Н.Ф. Самооборона- активная защита от опасности: учебно-методическое пособие/ под редакцией С.Н.Никитина, Р.Н.Апойко, С.И.Петрова, В.А.Куванова, Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87 <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой»</p> <p>http://www.unifight.ru/documents.shtml</p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России</p>	<p>свисток; фишки для разметки поля.</p>
--	--	--	--

			http://www.wrestrus.ru/	
22. Учебные, тренировочные схватки. Участие в соревнованиях	Беседа Практическое занятие	практический		борцовский ковер стандартных размеров; будо-маты; модуль для отработки бросков; манекены борцовские (35 кг, 20 кг) секундомеры; свистки
23. Выполнение контрольных нормативов	Контрольное занятие	практический	Таблица нормативов	ролл маты; гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомер; свисток; фишки для разметки поля; турник навесной.
24. Итоговое занятие	Показательные выступления	практический	-	ролл маты; гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомер; свисток; фишки для разметки поля; турник навесной; борцовский ковер

				стандартных раз- меров; будо-маты; модуль для отработки бросков; манекены борцовские (35 кг, 20 кг)
--	--	--	--	---

3 год обучения

Тема	Форма занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Учебные пособия. Дидактический материал. Информационные источники.	Техническое оснащение
1.Вводное занятие. Инструктаж по охране труда	Беседа	словесный	Инструкция по технике безопасности	-
2.Определение уровня умений, спортивной подготовленности (входящий контроль)	Практическое занятие	практический	<p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml</p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	ролл маты; гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомер; свисток; фишки для разметки поля; турник навесной.
3.Упражнения для развития специальной гибкости мышц ног и развития быстроты	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература</p> <p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18</p> <p>2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23</p> <p>3. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин,</p>	ролл маты; гимнастические скамейки; гимнастические маты; секундомер; свисток; фишки для разметки поля.

			<p>Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47</p> <p>4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34</p> <p>5. Куванов, В.А, Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб,2015г, с. 50</p> <p>6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 48</p> <p>7. Куванов, В.А, Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 55</p> <p>8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб,2017г, с. 45</p> <p>9. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., Носов, Н.Ф. Самооборона- активная защита от опасности: учебно-методическое пособие/ под редакцией С.Н.Никитина, Р.Н.Апойко, С.И.Петрова, В.А.Куванова, Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml</p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	
<p>4.Совершенствование специальной выносливости и ловкости борца</p>	<p>Беседа. Практическое занятие</p>	<p>Наглядный, практический</p>	<p>а) основная литература</p> <p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-</p>	<p>ролл маты; гимнастические скамейки; гимнастические маты; секундомер; свисток; фишки для разметки поля.</p>

			<p>методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18</p> <p>2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23</p> <p>3. Куванов, В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47</p> <p>4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб, 2013г, с. 34</p> <p>5. Куванов, В.А., Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб, 2015г, с. 50</p> <p>6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб, 2015г, с. 48</p> <p>7. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб, 2015г, с. 55</p> <p>8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб, 2017г, с. 45</p> <p>9. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., Носов, Н.Ф. Самооборона- активная защита от опасности: учебно-методическое пособие/ под редакцией С.Н.Никитина, Р.Н.Апойко, С.И.Петрова, В.А.Куванова, Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87</p> <p>Таблица нормативов Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	
5. Специально-подготовительные упражнения	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература</p> <p>1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос. Федерации – Изд. 4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p>	ролл маты; гимнастические скамейки; гимнастические

		<p>2. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18 2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23 3. Куванов, В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47 4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб, 2013г, с. 34 5. Куванов, В.А., Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб, 2015г, с. 50 6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб, 2015г, с. 48 7. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб, 2015г, с. 55 8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб, 2017г, с. 45 9. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., Носов, Н.Ф. Самооборона- активная защита от опасности: учебно-методическое пособие/ под редакцией С.Н.Никитина, Р.Н.Апойко, С.И.Петрова, В.А.Куванова, Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87 <p>Таблица нормативов Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой»</p>	<p>маты; секундомер; свисток; фишки для разметки поля.</p>
--	--	--	--

			http://www.unifight.ru/documents.shtml Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/	
6. Упражнения со снарядами и партнером	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	а) основная литература 1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И. Гришина; М-во образования и науки Рос. Федерации – Изд. 4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс] б) дополнительная литература 1. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А. Бавыкина, А.А. Зиновьева. – СПб, 2017г., с. 18 2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А.А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А. Бавыкина, А.А. Зиновьева. – СПб, 2017г., с. 23 3. Куванов, В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие / В.А. Куванов, Е.А. Бавыкин, Е.Н. Коростелев. – СПб, 2017г., с. 47 4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие / В.А. Куванов, И.А. Перепёлкин, А.Я. Гончаров, Е.И. Серов. – СПб, 2013г., с. 34 5. Куванов, В.А., Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб, 2015г., с. 50 6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А. Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб, 2015г., с. 48 7. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А. Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб, 2015г., с. 55 8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. В.А. Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб, 2017г., с. 45	ролл маты; гимнастические скамейки; гимнастические маты; секундомер; свисток; фишки для разметки поля.

			<p>9. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., Носов, Н.Ф. Самооборона- активная защита от опасности: учебно-методическое пособие/ под редакцией С.Н.Никитина, Р.Н.Апойко, С.И.Петрова, В.А.Куванова, Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой»</p> <p>http://www.unifight.ru/documents.shtml</p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России</p> <p>http://www.wrestrus.ru/</p>	
7.Упражнения для развития специальной гибкости мышц плечевого пояса	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература</p> <p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18</p> <p>2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23</p> <p>3. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47</p> <p>4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34</p> <p>5. Куванов, В.А, Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб,2015г, с. 50</p> <p>6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 48</p> <p>7. Куванов, В.А, Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие</p>	ролл маты; гимнастические скамейки; гимнастические маты; секундомер; свисток; фишки для разметки поля.

			<p>координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 55</p> <p>8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб,2017г, с. 45</p> <p>9. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., Носов, Н.Ф. Самооборона- активная защита от опасности: учебно-методическое пособие/ под редакцией С.Н.Никитина, Р.Н.Апойко, С.И.Петрова, В.А.Куванова, Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml</p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	
8.Совершенствование техники бросков и сбиваний	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература</p> <p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18</p> <p>2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23</p> <p>3. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47</p> <p>4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34</p>	ролл маты; гимнастические скамейки; гимнастические маты; секундомер; свисток; фишки для разметки поля.

			<p>5. Куванов, В.А., Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб, 2015г, с. 50</p> <p>6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб, 2015г, с. 48</p> <p>7. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб, 2015г, с. 55</p> <p>8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб, 2017г, с. 45</p> <p>9. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., Носов, Н.Ф. Самооборона- активная защита от опасности: учебно-методическое пособие/ под редакцией С.Н.Никитина, Р.Н.Апойко, С.И.Петрова, В.А.Куванова, Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87</p> <p>Таблица нормативов Официальный сайт Всероссийской федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	
9. Совершенствование техники проведения перебрасываний	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература</p> <p>1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос. Федерации – Изд. 4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18</p> <p>2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23</p>	ролл маты; гимнастические скамейки; гимнастические маты; секундомер; свисток; фишки для разметки поля.

			<p>3. Куванов, В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47</p> <p>4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34</p> <p>5. Куванов, В.А, Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб,2015г, с. 50</p> <p>6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 48</p> <p>7. Куванов, В.А, Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 55</p> <p>8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб,2017г, с. 45</p> <p>9. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., Носов, Н.Ф. Самооборона- активная защита от опасности: учебно-методическое пособие/ под редакцией С.Н.Никитина, Р.Н.Апойко, С.И.Петрова, В.А.Куванова, Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87</p> <p>Таблица нормативов Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	
<p>10. Совершенствование динамического равновесия</p>	<p>Беседа Практическое занятие</p>	<p>Наглядный, практический</p>	<p>а) основная литература</p> <p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p>	<p>ролл маты; гимнастические скамейки; гимнастические маты; секундомер; свисток; фишки для разметки поля.</p>

			<p>1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18</p> <p>2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23</p> <p>3. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47</p> <p>4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34</p> <p>5. Куванов, В.А, Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб,2015г, с. 50</p> <p>6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 48</p> <p>7. Куванов, В.А, Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 55</p> <p>8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб,2017г, с. 45</p> <p>9. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., Носов, Н.Ф. Самооборона- активная защита от опасности: учебно-методическое пособие/ под редакцией С.Н.Никитина, Р.Н.Апойко, С.И.Петрова, В.А.Куванова, Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87</p> <p>Таблица нормативов Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	
11. Учебные, тренировочные схватки. Участие в	Беседа Практическое	практический		борцовский ковер стандартных

соревнованиях (первенство Приморского района)	занятие			размеров; будо-маты; модуль для отработки бросков; манекены борцовские (35 кг, 20 кг) секундомеры; свистки
12.Инструктаж по охране труда	Беседа.	словесный	Инструкция по технике безопасности	-
13.Совершенствование выполнения атакующих действий в стойке	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература</p> <p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18</p> <p>2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23</p> <p>3. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47</p> <p>4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34</p> <p>5. Куванов, В.А, Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб,2015г, с. 50</p> <p>6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 48</p> <p>7. Куванов, В.А, Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие</p>	ролл маты; гимнастические скамейки; гимнастические маты; секундомер; свисток; фишки для разметки поля.

			<p>координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 55</p> <p>8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб,2017г, с. 45</p> <p>9. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., Носов, Н.Ф. Самооборона- активная защита от опасности: учебно-методическое пособие/ под редакцией С.Н.Никитина, Р.Н.Апойко, С.И.Петрова, В.А.Куванова, Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой»</p> <p>http://www.unifight.ru/documents.shtml</p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России</p> <p>http://www.wrestrus.ru/</p>	
<p>14. Совершенствование техники выполнения контрприемов и переворотов в партере</p>	<p>Беседа Практическое занятие</p>	<p>Наглядный, практический</p>	<p>а) основная литература</p> <p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18</p> <p>2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23</p> <p>3. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47</p> <p>4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34</p>	<p>ролл маты; гимнастические скамейки; гимнастические маты; секундомер; свисток; фишки для разметки поля.</p>

			<p>5. Куванов, В.А., Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб, 2015г, с. 50</p> <p>6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб, 2015г, с. 48</p> <p>7. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб, 2015г, с. 55</p> <p>8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб, 2017г, с. 45</p> <p>9. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., Носов, Н.Ф. Самооборона- активная защита от опасности: учебно-методическое пособие/ под редакцией С.Н.Никитина, Р.Н.Апойко, С.И.Петрова, В.А.Куванова, Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87</p> <p>Таблица нормативов Официальный сайт Всероссийской федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	
15. Удержания для дожимов	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература</p> <p>1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос. Федерации – Изд. 4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18</p> <p>2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23</p>	ролл маты; гимнастические скамейки; гимнастические маты; секундомер; свисток; фишки для разметки поля.

			<p>3. Куванов, В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47</p> <p>4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб, 2013г, с. 34</p> <p>5. Куванов, В.А, Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб, 2015г, с. 50</p> <p>6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб, 2015г, с. 48</p> <p>7. Куванов, В.А, Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб, 2015г, с. 55</p> <p>8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб, 2017г, с. 45</p> <p>9. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., Носов, Н.Ф. Самооборона- активная защита от опасности: учебно-методическое пособие/ под редакцией С.Н.Никитина, Р.Н.Апойко, С.И.Петрова, В.А.Куванова, Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87</p> <p>Таблица нормативов Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	
16. Совершенствование техники переворотов накатом	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература</p> <p>1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p>	ролл маты; гимнастические скамейки; гимнастические маты; секундомер; свисток; фишки для разметки поля.

		<p>1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18</p> <p>2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23</p> <p>3. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47</p> <p>4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34</p> <p>5. Куванов, В.А, Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб,2015г, с. 50</p> <p>6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 48</p> <p>7. Куванов, В.А, Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 55</p> <p>8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб,2017г, с. 45</p> <p>9. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., Носов, Н.Ф. Самооборона- активная защита от опасности: учебно-методическое пособие/ под редакцией С.Н.Никитина, Р.Н.Апойко, С.И.Петрова, В.А.Куванова, Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87</p> <p>Таблица нормативов Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	
--	--	---	--

<p>17.Совершенствование активной защиты в стойке и пассивной защиты в партере</p>	<p>Беседа Практическое занятие</p>	<p>Наглядный, практический</p>	<p>а) основная литература 1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс] б) дополнительная литература 1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18 2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23 3. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47 4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34 5. Куванов, В.А, Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб,2015г, с. 50 6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 48 7. Куванов, В.А, Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 55 8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб,2017г, с. 45 9. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., Носов, Н.Ф. Самооборона- активная защита от опасности: учебно-методическое пособие/ под редакцией С.Н.Никитина, Р.Н.Апойко, С.И.Петрова, В.А.Куванова,</p>	<p>ролл маты; гимнастические скамейки; гимнастические маты; секундомер; свисток; фишки для разметки поля.</p>
---	--	--------------------------------	---	---

			<p>Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87 Таблица нормативов Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	
18.Совершенствование тактико-технических комбинаций	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература 1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс] б) дополнительная литература 1. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18 2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23 3. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47 4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34 5. Куванов, В.А, Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб,2015г, с. 50 6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 48 7. Куванов, В.А, Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 55</p>	ролл маты; гимнастические скамейки; гимнастические маты; секундомер; свисток; фишки для разметки поля.

			<p>8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб,2017г, с. 45</p> <p>9. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., Носов, Н.Ф. Самооборона- активная защита от опасности: учебно-методическое пособие/ под редакцией С.Н.Никитина, Р.Н.Апойко, С.И.Петрова, В.А.Куванова, Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml</p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	
19. Упражнения на расслабление как элемент оздоровительной физкультуры	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература</p> <p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18</p> <p>2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23</p> <p>3. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47</p> <p>4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34</p> <p>5. Куванов, В.А, Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб,2015г, с. 50</p>	ролл маты; гимнастические скамейки; гимнастические маты; секундомер; свисток; фишки для разметки поля.

			<p>6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 48</p> <p>7. Куванов, В.А, Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 55</p> <p>8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб,2017г, с. 45</p> <p>9. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., Носов, Н.Ф. Самооборона- активная защита от опасности: учебно-методическое пособие/ под редакцией С.Н.Никитина, Р.Н.Апойко, С.И.Петрова, В.А.Куванова, Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87</p> <p>Таблица нормативов Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	
20.Способы подготовки	тактической	Беседа Практическое занятие	<p>Наглядный, практический</p> <p>а) основная литература</p> <p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18</p> <p>2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23</p> <p>3. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47</p>	ролл маты; гимнастические скамейки; гимнастические маты; секундомер; свисток; фишки для разметки поля.

			<p>4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34</p> <p>5. Куванов, В.А, Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб,2015г, с. 50</p> <p>6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б.Селюкина. – СПб,2015г, с. 48</p> <p>7. Куванов, В.А, Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б.Селюкина. – СПб,2015г, с. 55</p> <p>8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб,2017г, с. 45</p> <p>9. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., Носов, Н.Ф. Самооборона- активная защита от опасности: учебно-методическое пособие/ под редакцией С.Н.Никитина, Р.Н.Апойко, С.И.Петрова, В.А.Куванова, Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87</p> <p>Таблица нормативов Официальный сайт Всероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	
21.Совершенствование атакующих действий	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература</p> <p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех</p>	ролл маты; гимнастические скамейки; гимнастические маты; секундомер; свисток; фишки для разметки поля.

			<p>специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18</p> <p>2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23</p> <p>3. Куванов, В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Коростелев.-СПб, 2017г., с.47</p> <p>4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб, 2013г, с. 34</p> <p>5. Куванов, В.А, Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб, 2015г, с. 50</p> <p>6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб, 2015г, с. 48</p> <p>7. Куванов, В.А, Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб, 2015г, с. 55</p> <p>8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб, 2017г, с. 45</p> <p>9. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., Носов, Н.Ф. Самооборона- активная защита от опасности: учебно-методическое пособие/ под редакцией С.Н.Никитина, Р.Н.Апойко, С.И.Петрова, В.А.Куванова, Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87</p> <p>Таблица нормативов Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	
<p>22. Учебные, тренировочные схватки. Участие в соревнованиях</p>	<p>Беседа Практическое занятие</p>	<p>практический</p>		<p>борцовский ковер стандартных размеров; будо-маты; модуль для</p>

				отработки бросков; манекены борцовские (35 кг, 20 кг) секундомеры; свистки
23.Выполнение контрольных нормативов	Контрольное занятие	практический	Таблица нормативов	ролл маты; гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомер; свисток; фишки для разметки поля; турник навесной.
24.Итоговое занятие	Показательные выступления	практический	-	ролл маты; гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомер;свисток фишки для разметки поля; турник навесной; борцовский ковер стандартных размеров; будо-маты; модуль для отработки бросков; манекены борцовские (35 кг, 20 кг)

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по Программе проводится:

1. **Входящий контроль**

2. **Итоговый контроль**

Входящий контроль определяет стартовый уровень умений и спортивной подготовленности учащихся при поступлении в образовательное учреждение, и на начало учебного года.

Входящий контроль проводится в сентябре и включает в себя мероприятия, направленные на определение начального уровня общей физической подготовленности учащихся.

Входящий контроль проводится в форме выполнения следующих нормативов:

1 год	2 год	3 год
1.Бег 30 м	1.Бег 30 м	1.Бег 30 м
2.Прыжки в длину с места	2.Прыжки в длину с места	2.Прыжки в длину с места
3.Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса лёжа	3.Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса лёжа	3.Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса лёжа
4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
5.Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине	5.Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине	5.Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине
6.Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке	6.Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке	6.Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке
7.Отбрасывание ног из борцовской стойки (имитация защиты от прохода в ноги)	7.Отбрасывание ног из борцовской стойки (имитация защиты от прохода в ноги)	7.Отбрасывание ног из борцовской стойки (имитация защиты от прохода в ноги)
8.Забегание на борцовском мосту	8.Забегание на борцовском мосту	8.Броски «мельница»
9.Броски подворотом	9.Броски через бедро	9.Мост и выход с моста, сек
10.Броски «мельница	10. Броски «мельница»	10.Переворот накатом
11.Перевороты с моста	11.Сальто вперед с разбега	11.Сальто вперед с разбега
12.Вставание со стойки на мост и обратно в стойку	12.Перевороты на мосту (10 раз) сек	12. Перевороты на мосту (15 раз) сек
13.Кувырок вперед, подъем разгибом	13. 10 бросков манекена подворотом, сек	13.Броски вращением

Итоговый контроль в виде выполнения контрольных нормативов

Итоговый контроль представляет собой окончательную оценку результатов освоения программы и проводится в виде выполнения контрольных нормативов. Он проводится в мае и включает в себя ту же оценку контроля, что и входной. Результаты входного и итогового контроля отражаются в диагностических картах, разработанных на каждый год обучения.

Цель:

- выявить приобретенный уровень физической и спортивной подготовки учащихся;
- оценить уровень технической подготовленности (захваты, приемы, контрприемы).

Контрольные нормативы.

Год обучения	Виды контрольных нормативов	Критерии оценки сдачи контрольных нормативов
1 год	1.Бег 30 м	<p>если учащиеся выполнил 13 установленных нормативов- «высокий уровень»;</p> <p>если учащийся выполнил 7-12 установленных нормативов- «средний уровень»;</p> <p>если учащийся выполнил 1-6 установленных нормативов - «низкий уровень»</p>
	2.Прыжки в длину с места	
	3.Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса лёжа	
	4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	
	5.Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине	
	6.Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке	
	7.Отбрасывание ног из борцовской стойки (имитация защиты от прохода в ноги)	
	8.Забегание на борцовском мосту	
	9.Броски через бедро	
	10. Броски «мельница»	
	11. Перевороты с моста (10 раз) сек	
	12. Вставание со стойки на мост и обратно в стойку	
	13. Кувырок вперед, подъем разгибом, сек	
2 год	1.Бег 30 м	<p>Если учащиеся выполнил 13 установленных нормативов- «высокий уровень»;</p> <p>если учащийся выполнил 7-12 установленных нормативов- «средний уровень»;</p> <p>если учащийся выполнил менее 1-6 установленных нормативов - «низкий уровень»</p>
	2.Прыжки в длину с места	
	3.Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса лёжа	
	4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	
	5.Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине	
	6.Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке	
	7.Отбрасывание ног из борцовской стойки (имитация защиты от прохода в ноги)	
	8.Забегание на борцовском мосту	
	8.Броски «мельница»	
	9.Броски через бедро	
	10. Броски «мельница»	
	10.Переворот накатом	
	11.Сальто вперед с разбега	
12.Перевороты на мосту (10 раз) сек		
13. 10 бросков манекена подворотом, сек		
3 год	1.Бег 30 м	<p>Если учащиеся выполнил 13 установленных нормативов- «высокий уровень»;</p> <p>если учащийся выполнил 7-12 установленных нормативов- «средний уровень»;</p> <p>если учащийся выполнил менее 1-6 установленных нормативов - «низкий уровень»</p>
	2.Прыжки в длину с места	
	3.Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса лёжа	
	4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	
	5.Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине	
	6.Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке	
	7.Отбрасывание ног из борцовской стойки (имитация защиты от прохода в ноги)	
	8.Броски «мельница»	
	9.Мост и выход с моста, сек	
	10.Переворот накатом	
	11.Сальто вперед с разбега	
	12. Перевороты на мосту (15 раз) сек	
	13.Броски вращением	

Оценка метапредметных результатов осуществляется по выбору педагога в следующих формах:

- 1) в ходе выполнения учащимися контрольных заданий, одновременно с оценкой предметных результатов. В этом случае педагогом для выбранного типа контрольного задания обозначается цель оценки метапредметного уровня (например, оценка регуляторных или коммуникативных УУД) и составляется форма фиксации (например, карта наблюдения или экспертной оценки).
- 2) в процессе занятий по учебному плану, проводимых в специально-организованных педагогических формах (педагогических технологиях), позволяющих оценивать уровень проявленности УУД определенного типа. В этом случае педагогом определяется тема занятия из учебного плана, педагогически целесообразная форма (или технология) проведения занятия, обозначается цель оценки метапредметного уровня (например, оценка компонентов познавательных, регуляторных или коммуникативных УУД)
- 3) в процессе организации метапредметных проектов разного уровня:
 - в ходе реализации индивидуальных, групповых проектов внутри направления ДО;
 - внутриорганизационных проектов учреждения, предполагающих применение метапредметных умений разного (или определенного) типа;
 - межорганизационных (социальных, социо-культурных и иных, в т.ч. сетевых, проектов, мероприятий, предполагающих применение метапредметных умений разного (или определенного) типа.

В данном случае педагогом определяется и предлагается на выбор учащимся тип и уровень метапредметного проекта (с учетом индивидуальных возможностей), обозначается цель оценки метапредметного уровня (оценка компонентов познавательных, регуляторных или коммуникативных УУД), составляется форма диагностики фиксации (карта наблюдения или экспертной оценки, интервью, анализ обратной связи, анализ продуктов образовательной деятельности, анализ портфолио)

Оценка личностных результатов осуществляется с учетом следующих общих требований оценки результатов данного уровня:

- процедура оценки и уровни интерпретации носят неперсонифицированный характер;
- результаты по данному блоку (ЛР) используются в целях оптимизации качества образовательного процесса;
- по согласованию, процедура оценивания может осуществляться с привлечением специалистов учреждения, имеющих соответствующую профессиональную квалификацию и / или независимых экспертов.

Оценка личностных результатов осуществляется по выбору педагога в следующих формах:

- в процессе участия учащихся в конкурсах, выставках различного уровня, творческих мастер-классах, выездов на тематические экскурсии, в музеи, на природу, историко-культурной и духовно-нравственной направленности личностно-ориентированной, предполагающих применение личностных качеств, социальных умений, отвечающим задачам становления духовно-нравственной личности.

- в процессе организации метапредметных проектов и мероприятий социальной, духовно-нравственной направленности, в т.ч. сетевых, предполагающих применение личностных качеств, социальных умений, отвечающим задачам возрастосообразного личностного развития.

В данном случае педагогом: определяется и предлагается учащимся на выбор тип мероприятия или уровень метапредметного проекта (с учетом индивидуальных возможностей); обозначается цель оценки личностных результатов (оценка компонентов личностного развития, отвечающих задачам становления духовно-нравственной личности), составляется форма диагностики фиксации (карта наблюдения или экспертной оценки, интервью, анализ обратной связи, анализ продуктов образовательной деятельности, анализ портфолио), обеспечиваются процедуры конфиденциальности.

Конкретизация форм оценки метапредметных и личностных результатов осуществляется каждым педагогом согласно учебным планам по годам обучения с учетом плана работы педагога.

Интегративная персональная оценка по динамике результативности и достижений освоения

учащимися образовательных программ отслеживается по результатам итоговой диагностики предметных и метапредметных результатов в течение 3 лет обучения.

Динамика личностных результатов (неперсонифицированных групповых) используется для интерпретации достижений предметного и метапредметного уровней с учетом контекстной информации в целях оптимизации качества образовательного процесса.