

# ГБУ ДО «МОЛОДЕЖНЫЙ ТВОРЧЕСКИЙ ФОРУМ КИТЕЖ ПЛЮС»

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
ГБУ ДО  
«Молодежный творческий Форум Китеж плюс»

Протокол № 01  
«29» 08 2019 г

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУ ДО  
«Молодежный творческий Форум Китеж плюс»  
Кендыш И.А.  
Приказ № 2328-Р  
От «30» 08 2019 г.



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

### «О Ф П С ЭЛЕМЕНТАМИ ЕДИНОБОРСТВ»

Возраст учащихся – 6 -12 лет.  
Срок реализации - 3 года.

Разработчики:  
педагоги дополнительного образования  
Куванов Виктор Анатольевич,  
Коростелев Евгений Николаевич,  
Бавыкин Евгений Александрович,  
Железнов Алексей Леонидович,  
Куванов Ярослав Анатольевич

Санкт-Петербург  
2019

## Пояснительная записка.

**Направленность** - физкультурно-спортивная.

### **Актуальность**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами единоборств» (далее – Программа) является модифицированной. Разработана на основе опыта, методических рекомендаций о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей.

Актуальность Программы состоит в том, что содержание занятий для детей обусловлено задачами подготовки к школе и дальнейшего обучения. Приоритетным направлением программы является оздоровление ребенка через развитие физических качеств, двигательных умений, воспитание интереса и желания выполнять физические упражнения через занятия единоборствами. Систематическая двигательная активность оказывает благотворное влияние на эмоциональное состояние ребенка, воспитывает стойкий иммунитет к вредным привычкам. Мышечная деятельность активизирует обменные процессы, стимулирует работу сердечнососудистой и дыхательной системы, усиливает защитные реакции, улучшает пищеварительные системы, повышает работоспособность. Общее развитие и воспитание детей требует особого внимания, так как именно в этом возрасте формируются физические, умственные и нравственные стороны будущей личности. Данная образовательная Программа – это первый шаг на пути становления профессионального спортсмена в различных видах единоборств.

**Отличительная особенность** заявленной Программы заключается в том, что при её освоении широко используется интенсивное практическое обучение. Программа ориентирована на значительное количество практических учебно-тренировочных занятий с учащимися с обязательным выполнением контрольных нормативов и участие ребят в спортивных соревнованиях различных единоборств, так как включают технику и реализацию приёмов, объединяющую эти виды спорта. Учащимся дается большой объем информации, которая осваивается ими и теоретической, и в практической деятельности.

В каждое занятие общей физической подготовкой с элементами единоборств 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 3-х лет занятий учащегося общей физической подготовкой с элементами единоборств – разминка способствует систематическим занятиям физической культурой, тем самым укреплению здоровья учащихся.

**Адресат Программы** - учащиеся в возрасте от 6 до 12 лет.

### **Цель и задачи**

#### **Цель Программы:**

-- раскрытие физического, спортивного, волевого потенциала личности учащихся средствами ОФП с элементами единоборств, обеспечение позитивного содержательного нравственно-здорового досуга.

#### **Задачи Программы:**

#### **Обучающие:**

- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- формирование основ ведения единоборства;
- приобретение опыта участия в соревнованиях;

- выполнение требований по общей и специальной физической подготовки соответствующей возрастной группы;
- формирование теоретических знаний по ОФП с элементами единоборств.

**Развивающие:**

- формирование устойчивого интереса учащихся к систематическим занятиям спортом и ОФП с элементами единоборств, в частности;
- развитие у учащихся кругозора в отношении физической культуры;
- развитие способности к сотрудничеству и взаимопомощи;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей учащихся, способности к самоорганизации и со-организации, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании
- формирование устойчивого интереса учащихся к систематическим занятиям спортом и ОФП с элементами единоборств, в частности

**Воспитательные:**

- формирование положительной мотивации к занятиям спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование мотивации к совместному осознанному взаимодействию со сверстниками и взрослыми в различных условиях;
- формирование навыков эмоциональной рефлексии.

**Условия реализации**

В группу 1-го года обучения принимаются дети в возрасте 6 - 8 лет при наличии медицинской справки о состоянии здоровья поступающих.

В группу 2-го года обучения принимаются учащиеся, прошедшие 1-ый год обучения и сдавшие переводные нормативы при наличии медицинской справки о состоянии здоровья. Возможен прием детей 8 - 10 лет с хорошими физическими данными, которые определяются педагогом дополнительного образования с помощью контрольных нормативов 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 о состоянии здоровья, а также дети 10 - 12 лет, занимавшиеся ранее одним из видов спорта и сдавшие вступительные нормативы, либо спортсмены из других секций единоборств 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, 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;
- будо-матов;
- ролл матов;

- гимнастических скамеек;
- модуля для отработки бросков;
- ковриков гимнастических;
- манекенов борцовских (35 кг, 20 кг)
- зоны приземления для прыжков в длину;
- каната для лазанья;
- гимнастических матов;
- секундомеров;
- медицинболов (4 кг, 5 кг);
- свистков;
- теннисных мячей (150 гр)
- гантелей;
- фишек для разметки поля;
- гирь;
- навесных турников.

### **Планируемые результаты.**

#### **Предметные результаты**

- способность вести наблюдения за осанкой;
- способность выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность преодолевать трудности;
- способность отбирать физические упражнения и составлять из них индивидуальные комплексы;
- способность проявлять уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности;
- владение приемами единоборств.

#### **Личностные результаты:**

- умение сохранять осанку при разнообразных формах движения;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки;
- умение управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения в процессе игровой и соревновательной деятельности;
- умение активно включаться в физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- умение проявлять командное взаимодействие, четко выполнять приемы
  - сформированность установки на здоровый образ жизни;
  - готовность и способность учащихся к саморазвитию;
  - готовность и способность учащихся к личностному самоопределению;
  - сформированность мотивации учащихся к обучению;
  - способность учащихся ставить цели и строить планы.

#### **Метапредметные результаты:**

- осознание роли физической культуры, понимание физической культуры как явления культуры;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения;
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, уважения;
- осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;
- активное использование физической культуры для профилактики утомления.

**Учебный план.  
1 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Комплектование групп	6	-	6	журнал
2	Инструктаж учащихся по охране труда Вводное занятие	1	1	-	беседа
3	Определение уровня умений, спортивной подготовленности	1	-	1	входящий контроль
4	Бег на разные дистанции.	6	1	5	беседа, наблюдение
5	Акробатические упражнения	6	1	5	беседа, наблюдение
6	Строевые упражнения.	6	1	5	беседа, наблюдение
7	Упражнения для развития скоростно- силовых способностей	6	1	5	беседа, наблюдение
8	Общеразвивающие упражнения	6	1	5	беседа, наблюдение
9	Упражнения для развития меткости, точности движений	6	1	5	беседа, наблюдение
10	Основы оздоровительной физкультуры	6	2	4	беседа, наблюдение
11	Упражнения для укрепления мышц ног и спины	6	2	4	беседа, наблюдение
12	Упражнения для развития быстроты	4	1	3	беседа, наблюдение
13	Физкультурно-спортивный праздник «ГТО»	2	-	2	беседа, наблюдение
14	Учебные, тренировочные бои. Участие в соревнованиях	6	2	4	соревновательные схватки
15	Инструктаж по охране труда	1	1	-	беседа
16	Группировка при падении	5	2	3	беседа, наблюдение
17	Упражнения на развитие координации движений	6	1	5	беседа, наблюдение
18	Упражнения для изучения основных стоек в единоборствах	6	1	5	беседа, наблюдение
19	Подводящие упражнения для изучения основных ударов и приемов в стойке	6	1	5	беседа, наблюдение
20	Подводящие упражнения для изучения основных ударов и приемов в партере	6	1	5	беседа, наблюдение
21	Подводящие упражнения для изучения прямых ударов руками	8	1	7	беседа, наблюдение
22	Подводящие упражнения для изучения боковых ударов руками	8	2	6	беседа, наблюдение
23	Изучение техники передвижения в боевой стойке	6	2	4	беседа, наблюдение
24	Изучение техники обманных движений в бою	8	2	6	беседа, наблюдение
25	Изучение техники освобождения от	6	1	5	беседа,

	захватов				наблюдение
26	Футбольный баттл «Отцы и дети»	2	1	1	беседа, наблюдение
27	Учебные, тренировочные бои. Участие в соревнованиях	4	-	4	соревновательные схватки
28	Выполнение контрольных нормативов	2	-	2	итоговый контроль
29	Итоговое занятие	2	-	2	показательные выступления
	<b>ВСЕГО:</b>	144	30	114	

### 2 год обучения

№ п/п	Название 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	1	-	1	входящий контроль
3	Легкоатлетические эстафеты	6	1	5	беседа, наблюдение
4	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	6	1	5	беседа, наблюдение
5	Общеразвивающие упражнения	6	1	5	беседа, наблюдение
6	Оздоровительная физкультура и общеукрепляющие упражнения	6	1	5	беседа, наблюдение
7	Акробатика и гимнастика	6	1	5	беседа, наблюдение
8	Упражнения на реакцию	6	1	5	беседа, наблюдение
9	Упражнения на силу	6	1	5	беседа, наблюдение
10	Упражнения для развития мышц ног	6	1	5	беседа, наблюдение
11	Упражнения для развития мышц шеи	4	1	3	беседа, наблюдение
12	Упражнения для изучения техники болевых приемов в партере	8	1	7	беседа, наблюдение
13	Учебные, тренировочные бои. Участие в соревнованиях	6	2	4	Соревновательные схватки
14	Инструктаж по охране труда	1	1	-	проверочная беседа
15	Базовые удары в стойке	7	1	6	беседа, наблюдение
16	Базовые удары в партере	8	1	7	беседа, наблюдение
17	Совершенствование болевых приемов в партере	6	1	5	беседа, наблюдение
18	Изучение техники освобождения от захватов	10	2	8	беседа, наблюдение
19	Комбинированные приемы в схватке	10	2	8	беседа, наблюдение й
20	Техника борьбы в стойке	10	2	8	беседа, наблюдение
21	Техника борьбы в партере	10	2	8	беседа, наблюдение
22	Создание нестандартных ситуаций в бою	6	-	6	беседа, наблюдение
23	Учебные, тренировочные бои.	4	1	3	Соревновательные

	Участие в соревнованиях				схватки
24	Выполнение контрольных нормативов	2	-	2	итоговый контроль, контрольные нормативы
25	Итоговое занятие	2	-	2	Показательные выступления
	ВСЕГО:	144	26	118	

### 3 год обучения

№ п/п	Название 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	1	-	1	входящий контроль
3	Упражнения на развитие быстроты	6	1	5	беседа, наблюдения
4	Упражнения на развитие выносливости	6	1	5	беседа, наблюдения
5	Упражнения на развитие ловкости	6	1	5	беседа, наблюдения
6	Специальные подготовительные упражнения	6	1	5	беседа, наблюдения
7	Упражнения для развития гибкости мышц ног	6	1	5	беседа, наблюдения
8	Упражнения со снарядами и партнером	6	1	5	беседа, наблюдения
9	Упражнения для развития гибкости мышц плечевого пояса	6	1	5	беседа, наблюдения
10	Прямой удар в туловище	6	1	5	беседа, наблюдения
11	Боковой удар ногой в голову	6	1	5	беседа, наблюдения
12	Прямой удар коленом в туловище	6	1	5	беседа, наблюдения
13	Учебные, тренировочные бои. Участие в соревнованиях	8	2	6	Соревновательные схватки
14	Инструктаж учащихся по охране труда.	1	1	-	проверочная беседа
15	Упражнения для развития равновесия	3	1	2	беседа, наблюдения
16	Атакующие действия в стойке	6	1	5	беседа, наблюдения
17	Контрприемы в партере	6	1	5	беседа, наблюдения
18	Удержания сбоку	6	1	5	беседа, наблюдения
19	Изучение техники удушающих приемов в партере	4	1	3	беседа, наблюдения
20	Удары локтями	4	1	3	беседа, наблюдения
21	Активная защита в бою	6	1	5	беседа, наблюдения
22	Пассивная защита в бою	6	1	5	беседа, наблюдения
23	Захваты	6	1	5	беседа, наблюдения
24	Упражнения на расслабление как элемент оздоровительной физкультуры	6	1	5	беседа, наблюдения
25	Комбинации	6	1	5	беседа, наблюдения
26	Способы тактической подготовки	6	1	5	беседа, наблюдения
27	Совершенствование атакующих	4	-	4	беседа, наблюдения

	действий				
28	Выполнение контрольных нормативов	2	-	2	Контрольные нормативы
29	Итоговое занятие	2	-	2	Показательные выступления
	<b>ВСЕГО:</b>	144	26	118	



### 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	30.05	36	144	2 раза в неделю по 2 академических часа Академический час – 45 мин
2 год	1.09	30.05	36	144	2 раза в неделю по 2 академических часа Академический час – 45 мин
3 год	1.09	30.05	36	144	2 раза по 2 академических часа Академический час – 45 мин

**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</p> <p>Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» <a href="http://www.unifight.ru/documents.shtml">http://www.unifight.ru/documents.shtml</a></p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a></p>	<p>ролл маты; гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомер; свисток; фишки для разметки поля; турник навесной.</p>
4. Бег 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.</p>	<p>ролл маты; гимнастические скамейки; гимнастические маты; секундомер;</p>

			<p>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 Всероссийской федерации «Универсальный бой» <a href="http://www.unifight.ru/documents.shtml">http://www.unifight.ru/documents.shtml</a> Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a></p>	<p>свисток; фишки для разметки поля.</p>
5.Акробатические упражнения	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 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] Плакаты Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a></p>	<p>ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; гимнастические маты; секундомеры; свистки; фишки для разметки поля; навесные турники.</p>
6.Строевые упражнения	Беседа. Практическое занятие	Беседа. Наглядный, практический	<p><b>а) основная литература</b> 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] <b>б) дополнительная литература</b> 1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура.</p>	<p>ролл маты; гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомер; свисток; фишки для разметки поля</p>

			<p>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>Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой»</p> <p><a href="http://www.unifight.ru/documents.shtml">http://www.unifight.ru/documents.shtml</a></p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России</p> <p><a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a></p>	
7. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Беседа. Практическое занятие	Беседа. Наглядный, практический	<p><b>а) основная литература</b></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><b>б) дополнительная литература</b></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-</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, 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»  <a href="http://www.unifight.ru/documents.shtml">http://www.unifight.ru/documents.shtml</a>  Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России</p>	
--	--	--	---	--

			<a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	
8.Общеразвивающие упражнения	Беседа. Практическое занятие	Беседа. Наглядный, практический	<p><b>а) основная литература</b></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><b>б) дополнительная литература</b></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.</p>	ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; канат для лазанья; гимнастические маты; секундомеры; свистки; гантели; фишки для разметки поля; навесные турники.

			<p>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» <a href="http://www.unifight.ru/documents.shtml">http://www.unifight.ru/documents.shtml</a> Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a></p>	
<p>9. Упражнения на развитие меткости, точности движений</p>	<p>Беседа. Практическое занятие</p>	<p>Наглядный, практический</p>	<p><b>а) основная литература</b></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>ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4кг, 5 кг);</p>



		<p><b>б) дополнительная литература</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>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</li> <li>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</li> <li>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</li> <li>5. Куванов, В.А, Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб,2015г, с. 50</li> <li>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</li> <li>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</li> <li>8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех</li> </ol>	<p>свистки; теннисные мячи (150 гр) гантели; фишки для разметки поля; навесные турники.</p>
--	--	--	---

			<p>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><a href="http://www.unifight.ru/documents.shtml">http://www.unifight.ru/documents.shtml</a></p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России</p> <p><a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a></p>	
10. Основы оздоровительной физкультуры	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	<p><b>а) основная литература</b></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><b>б) дополнительная литература</b></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>ролл маты;</p> <p>гимнастические скамейки;</p> <p>зона приземления для прыжков в длину;</p> <p>гимнастические маты;</p> <p>секундомер;</p> <p>свисток;</p> <p>фишки для разметки поля;</p> <p>турник навесной</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» <a href="http://www.unifight.ru/documents.shtml">http://www.unifight.ru/documents.shtml</a></p>	
--	--	--	---	--

			Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	
11. Упражнения для укрепления мышц ног и спины	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	<p><b>а) основная литература</b></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><b>б) дополнительная литература</b></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</p>	ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4кг, 5 кг); свистки; гантели; фишки для разметки поля; навесные турники.

			<p>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»</p> <p><a href="http://www.unifight.ru/documents.shtml">http://www.unifight.ru/documents.shtml</a></p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России</p> <p><a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a></p>	
12. Упражнения для развития быстроты	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	<p><b>а) основная литература</b></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; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты;

		<p>Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p><b>б) дополнительная литература</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>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</li> <li>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</li> <li>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</li> <li>5. Куванов, В.А, Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб, 2015г, с. 50</li> <li>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</li> <li>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</li> <li>8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В.</li> </ol>	<p>секундомер; свисток; фишки для разметки поля; турник навесной; медицинболы (4кг, 5 кг); гантели</p>
--	--	---	--

			<p>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»  <a href="http://www.unifight.ru/documents.shtml">http://www.unifight.ru/documents.shtml</a></p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России  <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a></p>	
13.	Физкультурно-спортивный праздник «ГТО»	Беседа Соревнование	практический	<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>
14.	Учебные,	Беседа	практический	-

тренировочные бои. Участие в соревнованиях	Соревнование				гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомер; свисток; фишки для разметки поля; турник навесной; медицинболы (4кг, 5 кг); гантели
15.Инструктаж по охране труда	Беседа.	словесный	Инструкция по технике безопасности	-	
16. Группировка при падении	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<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,</p>	борцовский ковер стандартных размеров; будо-маты; модуль для отработки бросков; секундомеры; медицинболы (4кг, 5 кг); свистки	



			<p>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» <a href="http://www.unifight.ru/documents.shtml">http://www.unifight.ru/documents.shtml</a> Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a></p>	
17. Упражнения на развитие координации движений	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<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.</p>	борцовский ковер стандартных размеров; будо-маты; модуль для

			<p>– 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,</p>	<p>отработки бросков; манекены борцовские (35 кг, 20 кг) секундомеры; медицинболы (4кг, 5 кг); свистки</p>
--	--	--	--	--

			<p>Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87. Таблица нормативов Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» <a href="http://www.unifight.ru/documents.shtml">http://www.unifight.ru/documents.shtml</a> Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a></p>	
<p>18. Упражнения для изучения основных стоек в единоборствах</p>	<p>Беседа Практическое занятие</p>	<p>Наглядный, практический</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 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.</p>	<p>борцовский ковер стандартных размеров; будо-маты; модуль для отработки бросков; манекены борцовские (35 кг, 20 кг) секундомеры; медицинболы (4кг, 5 кг); свистки</p>

			<p>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» <a href="http://www.unifight.ru/documents.shtml">http://www.unifight.ru/documents.shtml</a> Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a></p>	
<p>19. Подводящие упражнения для изучения основных ударов и приемов в стойке</p>	<p>Беседа Практическое занятие</p>	<p>Наглядный, практический</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» <a href="http://www.unifight.ru/documents.shtml">http://www.unifight.ru/documents.shtml</a> Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a></p>	
20. Подводящие упражнения для	Беседа Практическое	Наглядный, практический	1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения	борцовский ковер стандартных

изучения основных ударов и приемов в партере	занятие		<p>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,</p>	<p>размеров; будо-маты; модуль для отработки бросков; манекены борцовские (35 кг, 20 кг) секундомеры; медицинболы (4кг, 5 кг); свистки</p>
--	---------	--	---	--

			<p>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><a href="http://www.unifight.ru/documents.shtml">http://www.unifight.ru/documents.shtml</a></p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России</p> <p><a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a></p>	
21.Подводящие упражнения для изучения прямых ударов руками	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<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</p>	<p>борцовский ковер стандартных размеров; будо-маты; модуль для отработки бросков; манекены борцовские (35 кг, 20 кг) секундомеры; медицинболы (4кг, 5 кг); свистки</p>

			<p>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»</p> <p><a href="http://www.unifight.ru/documents.shtml">http://www.unifight.ru/documents.shtml</a></p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России</p> <p><a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a></p>	
22.Подводящие упражнения для изучения боковых ударов руками	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<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.</p>	борцовский ковер стандартных размеров; будо-маты; модуль для отработки бросков; манекены борцовские (35 кг, 20 кг) секундомеры; медицинболы (4кг, 5



		<p>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>Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой»</p> <p><a href="http://www.unifight.ru/documents.shtml">http://www.unifight.ru/documents.shtml</a></p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы</p>	<p>кг); свистки</p>
--	--	--	-------------------------

			России <a href="http://www.wrestrus.ru//">http://www.wrestrus.ru//</a>	
23.Изучение техники передвижения в боевой стойке	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<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</p>	борцовский ковер стандартных размеров; будо-маты; модуль для отработки бросков; манекены борцовские (35 кг, 20 кг) секундомеры; медицинболы (4кг, 5 кг); свистки

			<p>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»  <a href="http://www.unifight.ru/documents.shtml">http://www.unifight.ru/documents.shtml</a></p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России  <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a></p>	
<p>24.Изучение техники обманных движений в бою</p>	<p>Беседа Практическое занятие</p>	<p>Наглядный, практический</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.</p>	<p>борцовский ковер стандартных размеров; будо-маты; модуль для отработки бросков; манекены борцовские (35 кг, 20 кг) секундомеры; медицинболы (4кг, 5 кг); свистки</p>

			<p>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»</p> <p><a href="http://www.unifight.ru/documents.shtml">http://www.unifight.ru/documents.shtml</a></p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России</p> <p><a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a></p>	
25.Изучение техники освобождения от захватов	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<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.</p>	борцовский ковер стандартных размеров; будо-маты; модуль для отработки бросков; манекены

		<p>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>борцовские (35 кг, 20 кг) секундомеры; медицинболы (4кг, 5 кг); свистки</p>
--	--	---	--

			<p>Официальный сайт Всероссийской федерации «Универсальный бой»  <a href="http://www.unifight.ru/documents.shtml">http://www.unifight.ru/documents.shtml</a></p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России  <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a></p>	
26. Футбольный баттл «Отцы и дети»	Беседа Соревнование	практический		Футбольное поле, ворота, футбольный мяч, свисток
27. Учебные, тренировочные бои. Участие в соревнованиях	Беседа Соревнование	практический	-	борцовский ковер стандартных размеров; будо-маты; модуль для отработки бросков; манекены борцовские (35 кг, 20 кг) секундомеры; свистки
28.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.
29.Итоговое занятие	Показательные	практический	-	ролл маты;

	выступления			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	Практическое занятие	практический	Таблица нормативов Официальный сайт Всероссийской спортивной	ролл маты; гимнастические скамейки;

			<p>Федерации «Универсальный бой»  <a href="http://www.unifight.ru/documents.shtml">http://www.unifight.ru/documents.shtml</a>  Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России  <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a></p>	<p>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</p>
3. Легкоатлетические эстафеты	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  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»  <a href="http://www.unifight.ru/documents.shtml">http://www.unifight.ru/documents.shtml</a>  Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России  <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a></p>	<p>ролл маты;  гимнастические скамейки;  гимнастические маты;  секундомер;  свисток;  фишки для разметки поля;  зона приземления для прыжков в длину</p>
4. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	<p><b>а) основная литература</b>  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,</p>	<p>ролл маты;  гимнастические скамейки;  коврики</p>



		<p>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><b>б) дополнительная литература</b></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</p>	<p>гимнастические; канат для лазанья; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; гантели; гири; гранаты; фишки для разметки поля; навесные турники.</p>
--	--	--	---

			<p>техничко-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»  <a href="http://www.unifight.ru/documents.shtml">http://www.unifight.ru/documents.shtml</a></p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России  <a href="http://www.wrestrus.ru/u/">http://www.wrestrus.ru/u/</a></p>	
5.Общеразвивающие упражнения	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	<p><b>а) основная литература</b></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><b>б) дополнительная литература</b></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. –</p>	ролл маты; гимнастические скамейки; секундомеры; свистки; мячи; медицинболы (4 кг, 5 кг)

		<p>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,</p>	
--	--	--	--

			<p>Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87.          Таблица нормативов          Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой»  <a href="http://www.unifight.ru/documents.shtml">http://www.unifight.ru/documents.shtml</a>          Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России  <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a></p>	
<p>6. Оздоровительная физкультура и общеукрепляющие упражнения</p>	<p>Беседа.          Практическое занятие</p>	<p>Наглядный, практический</p>	<p><b>а) основная литература</b>          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]  <b>б) дополнительная литература</b>          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-</p>	<p>ролл маты;          гимнастические скамейки;          зона приземления для прыжков в длину;          гимнастические маты;          секундомер;          свисток;          фишки для разметки поля;          турник навесной</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</p> <p>Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой»  <a href="http://www.unifight.ru/documents.shtml">http://www.unifight.ru/documents.shtml</a></p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России  <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a></p>	
7.Акробатика гимнастика	и Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	<p><b>а) основная литература</b></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; коврики 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><b>б) дополнительная литература</b></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</p>	<p>гимнастические маты; секундомеры; свистки; фишки для разметки поля; навесные турники.</p>
--	--	---	--

			<p>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» <a href="http://www.unifight.ru/documents.shtml">http://www.unifight.ru/documents.shtml</a> Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a></p>	
8.Упражнения на реакцию	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	<p><b>а) основная литература</b></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><b>б) дополнительная литература</b></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>борцовский ковер стандартных размеров;</p> <p>будо-маты;</p> <p>модуль для отработки бросков;</p> <p>манекены борцовские (35 кг, 20 кг)</p> <p>секундомеры;</p> <p>медицинболы (4 кг, 5 кг);</p> <p>свистки ячи</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»  <a href="http://www.unifight.ru/documents.shtml">http://www.unifight.ru/documents.shtml</a>          Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России  <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a></p>	
9. Упражнения силу	на	Беседа. Практическое занятие	<p>Наглядный, практический</p> <p><b>а) основная литература</b>          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]  <b>б) дополнительная литература</b>          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,</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>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» <a href="http://www.unifight.ru/documents.shtml">http://www.unifight.ru/documents.shtml</a> Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a></p>	
10. Упражнения для развития мышц ног	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	<p><b>а) основная литература</b></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</p>	борцовский ковер стандартных размеров; будо-маты; модуль для отработки бросков;

		<p>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><b>б) дополнительная литература</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>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</li> <li>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</li> <li>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</li> <li>5. Куванов, В.А, Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб,2015г, с. 50</li> <li>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</li> <li>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. –</li> </ol>	<p>манекены борцовские (35 кг, 20 кг) секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки</p>
--	--	---	--

			<p>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»  <a href="http://www.unifight.ru/documents.shtml">http://www.unifight.ru/documents.shtml</a></p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России  <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a></p>	
<p>11.Упражнения для развития мышц шеи</p>	<p>Беседа. Практическое занятие</p>	<p>Наглядный, практический</p>	<p><b>а) основная литература</b></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><b>б) дополнительная литература</b></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.</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>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>Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой»  <a href="http://www.unifight.ru/documents.shtml">http://www.unifight.ru/documents.shtml</a></p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России  <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a></p>	
<p>12. Упражнения для изучения техники болевых приемов в партере</p>	<p>Беседа  Практическое занятие</p>	<p>Наглядный, практический</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. –</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>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»  <a href="http://www.unifight.ru/documents.shtml">http://www.unifight.ru/documents.shtml</a></p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России  <a href="http://www.wrestrus.ru/http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/http://www.wrestrus.ru/</a></p>	
13. Учебные, тренировочные бои. Участие в соревнованиях	Беседа Практическое занятие	практический		борцовский ковер стандартных размеров; будо-маты; модуль для отработки бросков; манекены борцовские (35 кг, 20 кг) секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки
14. Инструктаж учащихся по охране труда	Беседа.	словесный	Инструкция по технике безопасности	-
15. Базовые удары в стойке	Беседа Практическое	Наглядный, практический	1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники	борцовский ковер стандартных

	занятие		<p>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,</p>	<p>размеров;  будо-маты;  модуль для отработки бросков;  манекены борцовские (35 кг, 20 кг)  секундомеры;  медицинболы (4 кг, 5 кг);  свистки</p>
--	---------	--	--	---



			<p>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»  <a href="http://www.unifight.ru/documents.shtml">http://www.unifight.ru/documents.shtml</a></p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России  <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a></p>	
16.Базовые удары в партере	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<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,</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>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»</p> <p><a href="http://www.unifight.ru/documents.shtml">http://www.unifight.ru/documents.shtml</a></p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России</p> <p><a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a></p>	
<p>17.Совершенствовани е болевых приемов в партере</p>	<p>Беседа Практическое занятие</p>	<p>Наглядный, практический</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>	<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>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 спортивной Федерации «Универсальный бой» <a href="http://www.unifight.ru/documents.shtml">http://www.unifight.ru/documents.shtml</a> Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a></p>	
18.Изучение техники	Беседа	Наглядный,	1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура.	борцовский ковер

освобождения от захватов	Практическое занятие	практический	<p>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>стандартных размеров;</p> <p>будо-маты;</p> <p>модуль для отработки бросков;</p> <p>манекены борцовские (35 кг, 20 кг)</p> <p>секундомеры;</p> <p>медицинболы (4 кг, 5 кг);</p> <p>свистки</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><a href="http://www.unifight.ru/documents.shtml">http://www.unifight.ru/documents.shtml</a></p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России</p> <p><a href="http://www.wrestrus.ru/u/">http://www.wrestrus.ru/u/</a></p>	
19.Комбинированные приемы в схватке	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<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,</p>	<p>борцовский ковер стандартных размеров;</p> <p>будо-маты;</p> <p>модуль для отработки бросков;</p> <p>манекены борцовские (35 кг, 20 кг)</p> <p>секундомеры;</p> <p>медицинболы (4 кг, 5 кг);</p> <p>свистки</p>

			<p>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»</p> <p><a href="http://www.unifight.ru/documents.shtml">http://www.unifight.ru/documents.shtml</a></p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России</p> <p><a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a></p>	
20.Техника борьбы в стойке	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<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>	<p>борцовский ковер стандартных размеров;</p> <p>будо-маты;</p> <p>модуль для отработки бросков;</p> <p>манекены борцовские (35 кг, 20 кг)</p> <p>секундомеры;</p> <p>медицинболы (4 кг, 5 кг);</p> <p>свистки</p>

		<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 Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» <a href="http://www.unifight.ru/documents.shtml">http://www.unifight.ru/documents.shtml</a> Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a></p>	
21.Техника борьбы в	Беседа	Наглядный,	1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. борцовский ковер

партере	Практическое занятие	практический	<p>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>стандартных размеров;</p> <p>будо-маты;</p> <p>модуль для отработки бросков;</p> <p>манекены борцовские (35 кг, 20 кг)</p> <p>секундомеры;</p> <p>медицинболы (4 кг, 5 кг);</p> <p>свистки</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><a href="http://www.unifight.ru/documents.shtml">http://www.unifight.ru/documents.shtml</a></p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России</p> <p><a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a></p>	
<p>22.Создание нестандартных ситуаций в бою</p>	<p>Беседа Практическое занятие</p>	<p>Наглядный, практический</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</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>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» <a href="http://www.unifight.ru/documents.shtml">http://www.unifight.ru/documents.shtml</a> Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a></p>	
<p>23. Учебные, тренировочные бои. Участие в соревнованиях</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; медицинболы (4 кг, 5 кг);</p>

				свистки
24.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; борцовский ковер стандартных размеров; будо-маты; модуль для отработки бросков;
25.Итоговое занятие	Показательные выступления	практический	-	борцовский ковер стандартных размеров; будо-маты; модуль для отработки бросков; секундомер; свисток

### 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	Практическое занятие	практический	Таблица нормативов Официальный сайт Всероссийской федерации «Универсальный бой» <a href="http://www.unifight.ru/documents.shtml">http://www.unifight.ru/documents.shtml</a> Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	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
3. Упражнения на развитие быстроты	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	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	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» <a href="http://www.unifight.ru/documents.shtml">http://www.unifight.ru/documents.shtml</a></p>	<p>зона приземления для прыжков в длину</p>
--	--	--	---

			Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a>	
4. Упражнения на развитие выносливости	на Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	<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</p>	борцовский ковер стандартных размеров; ролл маты; гимнастические скамейки; модуль для отработки бросков; манекены борцовские (35 кг, 20 кг) канат для лазанья; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; гантели; навесные турники.

			<p>/ 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><a href="http://www.unifight.ru/documents.shtml">http://www.unifight.ru/documents.shtml</a></p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России</p> <p><a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a></p>	
5. Упражнения на развитие ловкости	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	<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.</p>	<p>борцовский ковер</p> <p>стандартных размеров;</p> <p>ролл маты;</p> <p>гимнастические скамейки;</p> <p>модуль для отработки бросков;</p> <p>манекены борцовские (35 кг, 20 кг)</p> <p>канат для лазанья;</p> <p>секундомеры;</p> <p>медицинболы (4 кг, 5 кг);</p> <p>свистки;</p> <p>гантели;</p> <p>навесные турники</p>

			<p>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»</p> <p><a href="http://www.unifight.ru/documents.shtml">http://www.unifight.ru/documents.shtml</a></p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России</p> <p><a href="http://www.wrestrus.ru">http://www.wrestrus.ru</a></p>	
6.Специальные подготовительные упражнения	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	<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/</p>	борцовский ковер стандартных размеров; ролл маты; гимнастические скамейки; модуль для отработки бросков; манекены



		<p>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>Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой»</p> <p><a href="http://www.unifight.ru/documents.shtml">http://www.unifight.ru/documents.shtml</a></p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России</p> <p><a href="http://www.wrestrus.ru">http://www.wrestrus.ru</a></p>	<p>борцовские (35 кг, 20 кг) канат для лазанья; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; гантели; навесные турники</p>
--	--	---	---

<p>7. Упражнения для развития гибкости мышц ног</p>	<p>Беседа. Практическое занятие</p>	<p>Наглядный, практический</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>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</li> <li>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</li> <li>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</li> <li>5. Куванов, В.А, Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб, 2015г, с. 50</li> <li>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</li> <li>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</li> <li>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</li> </ol>	<p>борцовский ковер стандартных размеров; ролл маты; гимнастические скамейки; модуль для отработки бросков; манекены борцовские (35 кг, 20 кг) канат для лазанья; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; гантели; навесные турники</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»  <a href="http://www.unifight.ru/documents.shtml">http://www.unifight.ru/documents.shtml</a></p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России  <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a></p>	
8. Упражнения со снарядами и партнером	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	<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>борцовский ковер стандартных размеров;  ролл маты;  гимнастические скамейки;  модуль для отработки бросков;  манекены борцовские (35 кг, 20 кг)  канат для лазанья;  секундомеры;  медицинболы (4 кг, 5 кг);  свистки;  гантели;  навесные турники</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»  <a href="http://www.unifight.ru/documents.shtml">http://www.unifight.ru/documents.shtml</a></p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России  <a href="http://www.wrestrus.ru">http://www.wrestrus.ru</a></p>	
<p>9.Упражнения для развития гибкости мышц плечевого пояса</p>	<p>Беседа. Практическое занятие</p>	<p>Наглядный, практический</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,</p>	<p>борцовский ковер стандартных размеров; ролл маты; гимнастические скамейки; модуль для отработки бросков; манекены борцовские (35 кг, 20 кг) канат для</p>

			<p>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» <a href="http://www.unifight.ru/documents.shtml">http://www.unifight.ru/documents.shtml</a> Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <a href="http://www.wrestrus.ru">http://www.wrestrus.ru</a></p>	<p>лазанья; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; гантели; навесные турники</p>
10.Прямой удар в туловище	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для</p>	<p>борцовский ковер стандартных</p>

		<p>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</p>	<p>размеров; ролл маты; гимнастические скамейки; модуль для отработки бросков; манекены борцовские (35 кг, 20 кг) канат для лазанья; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; гантели; навесные турники</p>
--	--	--	--

			<p>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><a href="http://www.unifight.ru/documents.shtml">http://www.unifight.ru/documents.shtml</a></p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России</p> <p><a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a></p>	
11.Боковой удар в голову	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	<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</p>	<p>борцовский ковер стандартных размеров;</p> <p>ролл маты;</p> <p>гимнастические скамейки;</p> <p>модуль для отработки бросков;</p> <p>манекены борцовские (35 кг, 20 кг)</p> <p>канат для лазанья;</p> <p>секундомеры;</p> <p>медицинболы (4 кг, 5 кг);</p> <p>свистки;</p> <p>гантели;</p> <p>навесные турники</p>

			<p>техничко-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»  <a href="http://www.unifight.ru/documents.shtml">http://www.unifight.ru/documents.shtml</a></p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России  <a href="http://www.wrestrus.ru">http://www.wrestrus.ru</a></p>	
12. Прямой удар коленом в туловище	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<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/</p>	<p>борцовский ковер стандартных размеров; ролл маты; гимнастические скамейки; модуль для отработки бросков; манекены борцовские (35 кг, 20 кг) канат для лазанья; секундомеры;</p>



			<p>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»  <a href="http://www.unifight.ru/documents.shtml">http://www.unifight.ru/documents.shtml</a></p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России  <a href="http://www.wrestrus.ru">http://www.wrestrus.ru</a></p>	<p>медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; гантели; навесные турники</p>
<p>13. Учебные, тренировочные бои. Участие в соревнованиях</p>	<p>Беседа Практическое занятие</p>	<p>практический</p>		<p>борцовский ковер стандартных размеров; ролл маты;</p>

				модуль для отработки бросков; манекены борцовские (35 кг, 20 кг) секундомеры; свистки
14.Инструктаж по охране труда.	Беседа.	словесный	Инструкция по технике безопасности	-
15. Упражнения для развития равновесия	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<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>	борцовский ковер стандартных размеров; ролл маты; гимнастические скамейки; модуль для отработки бросков; манекены борцовские (35 кг, 20 кг) канат для лазанья; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; гантели

			<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»  <a href="http://www.unifight.ru/documents.shtml">http://www.unifight.ru/documents.shtml</a></p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России  <a href="http://www.wrestrus.ru/">http://www.wrestrus.ru/</a></p>	
<p>16.Атакующие действия в стойке</p>	<p>Беседа Практическое занятие</p>	<p>Наглядный, практический</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,</p>	<p>борцовский ковер стандартных размеров; ролл маты; гимнастические скамейки; модуль для отработки бросков; манекены борцовские (35 кг, 20 кг) канат для</p>

			<p>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» <a href="http://www.unifight.ru/documents.shtml">http://www.unifight.ru/documents.shtml</a> Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <a href="http://www.wrestrus.ru">http://www.wrestrus.ru</a></p>	<p>лазанья; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; гантели</p>
17.Контрприемы в партере	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<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</p>	<p>борцовский ковер стандартных размеров;</p>

			<p>/ 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,</p>	<p>ролл маты; гимнастические скамейки; модуль для отработки бросков; манекены борцовские (35 кг, 20 кг) канат для лазанья; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; гантели</p>
--	--	--	--	--

			<p>Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87          Таблица нормативов          Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой»  <a href="http://www.unifight.ru/documents.shtml">http://www.unifight.ru/documents.shtml</a>          Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России  <a href="http://www.wrestrus.ru">http://www.wrestrus.ru</a></p>	
18.Удержания сбоку	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<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          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</p>	<p>борцовский ковер стандартных размеров;          ролл маты;          гимнастические скамейки;          модуль для отработки бросков;          манекены борцовские (35 кг, 20 кг)          канат для лазанья;          секундомеры;          медицинболы (4 кг, 5 кг);          свистки;          гантели</p>

			<p>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» <a href="http://www.unifight.ru/documents.shtml">http://www.unifight.ru/documents.shtml</a> Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <a href="http://www.wrestrus.ru">http://www.wrestrus.ru</a></p>	
<p>19. Изучение техники удушающих приемов в партере</p>	<p>Беседа Практическое занятие</p>	<p>Наглядный, практический</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. –</p>	<p>борцовский ковер стандартных размеров; ролл маты; гимнастические скамейки; модуль для отработки бросков; манекены борцовские (35 кг, 20 кг) канат для лазанья; секундомеры; медицинболы</p>

		<p>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» <a href="http://www.unifight.ru/documents.shtml">http://www.unifight.ru/documents.shtml</a> Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <a href="http://www.wrestrus.ru">http://www.wrestrus.ru</a></p>	<p>(4 кг, 5 кг); свистки; гантели</p>
<p>20.Удары локтями</p>	<p>Беседа Практическое занятие</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.</p>	<p>борцовский ковёр стандартных размеров; ролл маты; гимнастически</p>



		<p>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>е скамейки; модуль для отработки бросков; манекены борцовские (35 кг, 20 кг) канат для лазанья; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; гантели</p>
--	--	---	--

			<p>Официальный сайт Всероссийской федерации «Универсальный бой»  <a href="http://www.unifight.ru/documents.shtml">http://www.unifight.ru/documents.shtml</a></p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России  <a href="http://www.wrestrus.ru">http://www.wrestrus.ru</a></p>	
21. Активная защита в бою	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<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>борцовский ковер стандартных размеров; ролл маты; гимнастические скамейки; модуль для отработки бросков; манекены борцовские (35 кг, 20 кг) канат для лазанья; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; гантели</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»  <a href="http://www.unifight.ru/documents.shtml">http://www.unifight.ru/documents.shtml</a></p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России  <a href="http://www.wrestrus.ru">http://www.wrestrus.ru</a> u/</p>	
22.Пассивная защита в бою	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<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.</p>	<p>борцовский ковер</p> <p>стандартных размеров;</p> <p>ролл маты;</p> <p>гимнастические скамейки;</p> <p>модуль для отработки бросков;</p> <p>манекены борцовские (35 кг, 20 кг)</p> <p>канат для лазанья;</p> <p>секундомеры;</p> <p>медицинболы (4 кг, 5 кг);</p> <p>свистки;</p>

			<p>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»  <a href="http://www.unifight.ru/documents.shtml">http://www.unifight.ru/documents.shtml</a></p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России  <a href="http://www.wrestrus.ru">http://www.wrestrus.ru</a></p>	гантели
23.Захваты	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<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,</p>	борцовский ковер стандартных размеров; ролл маты; гимнастические скамейки; модуль для

		<p>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»</p>	<p>отработки бросков; манекены борцовские (35 кг, 20 кг) канат для лазанья; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; гантели</p>
--	--	---	---

			<a href="http://www.unifight.ru/documents.shtml">http://www.unifight.ru/documents.shtml</a> Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России <a href="http://www.wrestrus.ru">http://www.wrestrus.ru</a>	
24. Упражнения на расслабление как элемент оздоровительной физкультуры	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	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:	борцовский ковер стандартных размеров; ролл маты; гимнастические скамейки; модуль для отработки бросков; манекены борцовские (35 кг, 20 кг) канат для лазанья; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки;

			<p>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»  <a href="http://www.unifight.ru/documents.shtml">http://www.unifight.ru/documents.shtml</a></p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России  <a href="http://www.wrestrus.ru">http://www.wrestrus.ru</a></p>	
25.Комбинации	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<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; ролл маты; гимнастические скамейки; модуль для отработки бросков; манекены борцовские (35 кг, 20 кг) канат для лазанья; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; гантели</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»  <a href="http://www.unifight.ru/documents.shtml">http://www.unifight.ru/documents.shtml</a></p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России  <a href="http://www.wrestrus.ru">http://www.wrestrus.ru</a></p>	
26.Способы тактической подготовки	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<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</p>	борцовский ковер стандартных размеров; ролл маты; гимнастическая скамейка; модуль для отработки бросков;



		<p>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>Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой»</p> <p><a href="http://www.unifight.ru/documents.shtml">http://www.unifight.ru/documents.shtml</a></p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России</p>	<p>манекены борцовские (35 кг, 20 кг)</p> <p>канат для лазанья;</p> <p>секундомеры;</p> <p>медицинболы (4 кг, 5 кг);</p> <p>свистки;</p> <p>гантели</p>
--	--	---	---

<p>27.Совершенствовани е атакующих действий</p>	<p>Беседа Практическое занятие</p>	<p>Наглядный, практический</p>	<p><a href="http://www.wrestrus.ru">http://www.wrestrus.ru</a></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>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</li> <li>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</li> <li>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</li> <li>5. Куванов, В.А, Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб,2015г, с. 50</li> <li>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</li> <li>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</li> <li>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. –</li> </ol>	<p>борцовский ковер стандартных размеров; ролл маты; гимнастически е скамейки; модуль для отработки бросков; манекены борцовские (35 кг, 20 кг) канат для лазанья; секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки; гантели</p>
---	--	------------------------------------	--	--

			<p>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><a href="http://www.unifight.ru/documents.shtml">http://www.unifight.ru/documents.shtml</a></p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России</p> <p><a href="http://www.wrestrus.ru">http://www.wrestrus.ru</a></p>	
28. Выполнение контрольных нормативов	Контрольное занятие	практический	Таблица нормативов	<p>ролл маты;</p> <p>гимнастические скамейки;</p> <p>зона приземления для прыжков в длину;</p> <p>гимнастические маты;</p> <p>секундомер;</p> <p>свисток;</p> <p>фишки для разметки поля;</p> <p>турник навесной;</p> <p>борцовский ковер стандартных размеров;</p> <p>будо-маты;</p> <p>модуль для отработки бросков</p>

29. Итоговое занятие	Показательные выступления	практический		борцовский ковер стандартных размеров; будо-маты; модуль для отработки бросков; секундомер; свисток
----------------------	---------------------------	--------------	--	---

## 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 обучающихся 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.«челночный бег» (3x10), сек	1.«челночный бег» (3x10), сек	1.«челночный бег» (3x10), сек
2.Прыжки в длину с места, см	2.Прыжки в длину с места, см	2.Прыжки в длину с места, см
3.Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз	3.Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз	3.Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз
4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз
5.Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине, кол-во раз	5.Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине, кол-во раз	5.Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине, кол-во раз
	6.Наклон вперед, стоя на гимнастической скамье, см	6.Наклон вперед, стоя на гимнастической скамье, см
	7. 10 кувырков вперед, сек	7. 10 кувырков вперед, сек
	8. Перемещения через 3-х метровую зону за 30 сек. (кол- во раз)	8. Перемещения через 3-х метровую зону за 30 сек. (кол- во раз)
	9. 5 забеганий на мосту (сек.)	9. 5 забеганий на мосту (сек.)
		10. 5 вставаний на мост из стойки (сек.)

### **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.«челночный бег» (3x10) (сек)	если учащиеся выполнил 5 установленных нормативов- «высокий уровень»;
	2.Прыжки в длину с места (см)	

	3.Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)	если учащийся выполнил 3-4 установленных нормативов- <b>«средний уровень»</b> ;  если учащийся выполнил 1-2 установленных нормативов - <b>«низкий уровень»</b>
	4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	
	5.Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине (кол-во раз)	
<b>2 год</b>	1.«челночный бег» (3x10) (сек)	Если учащиеся выполнил 9 установленных нормативов- <b>«высокий уровень»</b> ;  если учащийся выполнил 5-8 установленных нормативов- <b>«средний уровень»</b> ;  если учащийся выполнил менее 1-4 установленных нормативов - <b>«низкий уровень»</b>
	2.Прыжки в длину с места (см)	
	3.Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)	
	4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	
	5.Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине (кол-во раз)	
	6.Наклон вперед, стоя на гимнастической скамье (см)	
	7. 10 кувырков вперед, сек	
	8. Перемещения через 3-х метровую зону за 30 сек. (кол- во раз)	
	9. 5 забеганий на мосту (сек.)	
<b>3 год</b>	1.«челночный бег» (3x10) (сек)	Если учащиеся выполнил 10 установленных нормативов- <b>«высокий уровень»</b> ;  если учащийся выполнил 6-9 установленных нормативов- <b>«средний уровень»</b> ;  если учащийся выполнил менее 1-5 установленных нормативов - <b>«низкий уровень»</b>
	2.Прыжки в длину с места (см)	
	3.Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)	
	4.Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу (кол-во раз)	
	5.Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине (кол-во раз)	
	6.Наклон вперед, стоя на гимнастической скамье (см)	
	7. Перемещения через метровую зону за 30 сек. (кол- во раз)	
	8. 10 кувырков вперед, сек	
	9. 5 забеганий на мосту (сек.)	
	10. 5 вставаний на мост из стойки (сек.)	

**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 лично-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.