

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 № 23
От «30» 08 2019 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«УНИВЕРСАЛЬНЫЙ БОЙ»

Возраст учащихся – 10 -17 лет.

Срок реализации - 3 года.

Разработчики:

педагоги дополнительного образования:

Куванов Виктор Анатольевич,

Железнов Алексей Леонидович.

Санкт-Петербург

2019

Направленность - физкультурно-спортивная.

Актуальность.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее – Программа) направлена на реализацию программ по виду спорта: универсальный бой.

Универсальный бой является силовым спортивным двоеборьем, развивающим у ребят специфические качества, необходимые для его выполнения. Первый вид двоеборья – преодоление специальной полосы препятствий. Второй вид, следующий непосредственно за первым, – поединок на татами (или борцовском ковре).

С 2008 года ежегодно проводятся Всероссийские и Международные соревнования по «Универсальному бою» среди детей 10-11 и 12-13 лет (лайт-унифайт). Регулярные тренировки и соревнования позволяет достичь хороших результатов среди детей, подростков и молодежи, приобщить их к здоровому образу жизни, улучшить их активный отдых, чтобы отвлечь их от влияния «улицы».

Он соответствует социальному заказу общества, ориентированному на укрепление здоровья учащихся, навыков общения, знаний и умений в различных отраслях жизнедеятельности.

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

Отличительная особенность заявленной Программы является её тесная связь с принятой Правительством РФ программой физкультурно-спортивного комплекса ВФСК «ГТО». Кроме этого, Программа является модифицированной. В основу данной программы положена общая программа по универсальному бою для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства (Приказ Росспорта № 141 от 12.04.05). 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 в спортивных соревнованиях, так как включает технику и реализацию приёмов, применяемых в универсальном бое. Учащимся дается большой объем информации, которая осваивается ими и теоретической, и в практической деятельности.

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

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

В долгосрочной перспективе систематических занятий универсальным боем, комплекс средств, применяемых в разминке, способствует укреплению здоровья учащихся.

Адресат Программы - учащиеся в возрасте от 10 до 17 лет.

Цель и задачи

Цель Программы:

- раскрытие физического, спортивного, волевого потенциала личности учащихся средствами тхэквондо, обеспечение позитивного содержательного нравственно-здорового досуга, привлечение учащихся к систематическому участию в сдаче нормативов ГТО.

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 универсальному бою;
- формирование представления о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «ГТО».

Развивающие:

- развитие у учащихся кругозора в отношении физической культуры, культуры и истории нашей Родины;
- 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 универсальному бою в частности.

Воспитательные:

- формирование положительной мотивации к занятиям спортом и развитие позитивной «Я-концепции» у учащихся;
- Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, гражданской и этнокультурной идентичности;
- 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 10 - 12 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 13 - 15 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 16 - 17 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 по универсальному бою, 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 универсального боя.

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: набор детей	6	-	6	журнал
2	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда	1	1	-	беседа
3	Основы гигиены и закаливания как элемент укрепления здоровья	1	1	-	беседа
4	Определение начального уровня умений, спортивной подготовленности	2	-	2	входящий контроль
5	Знакомство с ВФСК ГТО	2	1	1	беседа, наблюдение
6	Упражнения на развитие скоростных качеств	10	1	9	беседа, наблюдение
7	Упражнения на развитие силы	12	2	10	беседа, наблюдение
8	Строевые упражнения	12	2	10	беседа, наблюдение
9	Упражнения на развитие выносливости	12	2	10	беседа, наблюдение
10	Упражнения на развитие гибкости	12	2	10	беседа, наблюдение
11	Упражнения на метание	12	2	10	беседа, наблюдение
12	Основы оздоровительной физкультуры	12	4	8	беседа, наблюдение
13	Учебные, тренировочные схватки. Участие в соревнованиях	10	2	8	соревновательные схватки
14	Инструктаж по охране труда	1	1	-	беседа
15	Техника борьбы в стойке	12	4	8	беседа, наблюдение
16	Подготовка к сдаче норм ГТО	1	1	-	беседа
17	Передвижение по полосе препятствий.	12	4	8	беседа, наблюдение
18	Основные положения бойца.	12	4	8	беседа, наблюдение
19	Изучение захватов	12	2	10	беседа, наблюдение
20	Изучение блоков и упоров	12	2	10	беседа, наблюдение
21	Маневрирование в боевой стойке.	12	4	8	беседа, наблюдение
22	Маневрирование в различных стойках.	12	4	8	беседа, наблюдение
23	Маневрирование с блокирующими действиями.	12	4	8	беседа, наблюдение
24	Защита от захвата ног.	10	2	8	беседа, наблюдение

25	Выполнение контрольных нормативов	2	-	2	контрольные нормативы
26	Итоговое занятие	2	-	2	сдача нормативов ГТО, показательные схватки
	ВСЕГО:	216	52	164	

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	Основы гигиены и закаливания как элемент укрепления здоровья	1	1	-	беседа
3	Определение начального уровня умений, спортивной подготовленности	2	-	2	входящий контроль
4	Общеукрепляющие упражнения	2	-	2	беседа, наблюдение
5	Упражнения на прохождение полосы препятствий	12	2	10	беседа, наблюдение
6	Изучение техники выполнения нормативов ГТО	3	-	3	беседа, наблюдение
7	Упражнения общей физической подготовки	9	2	7	беседа, наблюдение
8	Акробатические упражнения	12	2	10	беседа, наблюдение
9	Упражнения на укрепление мышц шеи	12	2	10	беседа, наблюдение
10	Упражнения на мосту	12	2	10	беседа, наблюдение
11	Упражнения в самостраховке	12	2	10	беседа, наблюдение
12	Основы оздоровительной физкультуры	12	4	8	беседа, наблюдение
13	Учебные, тренировочные схватки. Участие в соревнованиях	4	1	3	соревновательные схватки
14	Изучение техники прямых ударов руками	12	4	8	беседа, наблюдение
15	Инструктаж по охране труда	1	1	-	беседа
16	Подготовка к сдаче норм ГТО	1	1	-	беседа
17	Изучение техники боковых ударов руками	12	4	8	беседа, наблюдение
18	Изучение техники ударов руками в движении	12	4	8	беседа, наблюдение
19	Изучение техники обманных движений	12	2	10	беседа, наблюдение
20	Изучение техники защиты от ударов руками	12	2	10	беседа, наблюдение

21	Изучение техники ударов ногами	12	4	8	беседа, наблюдение
22	Изучение техники защиты от ударов ногами	12	4	8	беседа, наблюдение
23	Техника борьбы в стойке и в партере	12	4	8	беседа, наблюдение
24	Изучение элементов тактики	12	2	10	беседа, наблюдение
25	Учебные, тренировочные схватки. Участие в соревнованиях	8	1	7	соревновательные схватки
26	Выполнение контрольных нормативов	2	-	2	контрольные нормативы
27	Итоговое занятие	2	-	2	сдача нормативов ГТО, показательные схватки
	ВСЕГО:	216	52	164	

3 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж учащихся по охране труда	1	1	-	беседа
2	Основы гигиены и закаливания как элемент укрепления здоровья	1	1	-	беседа
3	Определение начального уровня умений, спортивной подготовленности	2	-	2	входящий контроль
4	Общеукрепляющие упражнения	2	-	2	беседа, наблюдение
5	Упражнения на совершенствование выполнения нормативов ГТО	6	1	5	беседа, наблюдение
6	Упражнения на гимнастических снарядах	6	1	5	беседа, наблюдение
7	Упражнения на преодоление полосы препятствий	12	2	10	беседа, наблюдение
8	Упражнения на совершенствование техники метания	12	2	10	беседа, наблюдение
9	Комплексные упражнения на преодоление полосы препятствий	12	2	10	беседа, наблюдение
10	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	12	2	10	беседа, наблюдение
11	Упражнения на развитие силовой выносливости	12	2	10	беседа, наблюдение
12	Основы оздоровительной физкультуры	12	4	8	беседа, наблюдение
13	Учебные, тренировочные схватки. Участие в соревнованиях	4	1	3	соревновательные схватки
14	Упражнения на совмещенную	12	4	8	беседа,

	ударную и бросковую технику				наблюдение
15	Инструктаж по охране труда	1	1	-	беседа
16	Подготовка к сдаче норм ГТО	1	1	-	беседа
17	Изучение техники проведения болевых приемов	12	4	8	беседа, наблюдение
18	Упражнения на изучение технических действий в стойке	12	4	8	беседа, наблюдение
19	Упражнения на изучение технических действий в партере	12	2	10	беседа, наблюдение
20	Изучение видов атак	12	2	10	беседа, наблюдение
21	Изучение способов подготовки для проведения приемов	12	4	8	беседа, наблюдение
22	Совершенствование изучаемых приемов с сопротивлением партнера	12	4	8	беседа, наблюдение
23	Совершенствование изучаемых приемов с разными партнерами	12	4	8	беседа, наблюдение
24	Совершенствование приемов в страховке и само страховке	12	2	10	беседа, наблюдение
25	Учебные, тренировочные схватки. Участие в соревнованиях	8	1	7	соревновательные схватки
26	Выполнение контрольных нормативов	2	-	2	контрольные нормативы
27	Итоговое занятие	2	-	2	сдача нормативов ГТО, показ. схватки
	ВСЕГО:	216	52	164	

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	216	2 раза в неделю по 3 академических часа Академический час – 45 мин
					3 раза в неделю по 2 академических часа Академический час – 45 мин
2 год	1.09	30.05	36	216	2 раза в неделю по 3 академических часа Академический час – 45 мин
					3 раза в неделю по 2 академических часа Академический час – 45 мин
3 год	1.09	30.05	36	216	3 раза в неделю по 2 академических часа Академический час – 45 мин
					2 раза по 3 академических часа Академический час – 45 мин

**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: набор детей		словесный	-	-
2.Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.	Беседа	словесный	Инструкция по технике безопасности	-
3.Основы гигиены и закаливания как элемент укрепления здоровья	Беседа	словесный	<p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml</p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	-
4. Определение начального уровня умений и 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-</p>	ролл маты; гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические

			т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс] Таблица нормативов Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/	маты; секундомер; свисток; фишки для разметки поля; турник навесной.
5. Знакомство с ВФСК ГТО	Беседа Практическое занятие	словесный, практический	1.Сборник нормативно-правовых актов, регулирующих вопросы внедрения Всероссийского Физкультурно-Спортивного Комплекса «Готов к Труд и Обороне». Правительство Санкт-Петербурга. Комитет по физической культуре и спорту, 2015г. Плакаты Официальный сайт ГТО http://www.gto.ru	секундомер, свисток, гимнастическая скамья, теннисные мячи, платформа для сдачи норматива, съемная перекладина, маты
6. Упражнение на развитие скоростных качеств	Практическое занятие	Наглядный, практический	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» http://www.unifight.ru/documents.shtml Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/	ролл маты; гимнастические скамейки; гимнастические маты; секундомер; свисток; фишки для разметки поля.
7.Упражнение на	Практическое	Наглядный,	а) основная литература	ролл маты;

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

		<p>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:</p>	<p>фишки для разметки поля; навесные турники.</p>
--	--	--	---

			<p>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 Всероссийской федерации «Универсальный бой»</p> <p>http://www.unifight.ru/documents.shtml</p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России</p> <p>http://www.wrestrus.ru/</p>	
9.Упражнения на развитие выносливости	на Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература</p> <p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18</p> <p>2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23</p> <p>3. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47</p> <p>4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных</p>	<p>ролл маты;</p> <p>гимнастические скамейки;</p> <p>коврики гимнастические;</p> <p>канат для лазанья;</p> <p>гимнастические маты;</p> <p>секундомеры;</p> <p>медицинболы (4кг, 5кг);</p> <p>свистки;</p> <p>гантели;</p> <p>фишки для разметки поля;</p> <p>навесные турники.</p>

			<p>способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34</p> <p>5. Куванов, В.А., Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб,2015г, с. 50</p> <p>6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 48</p> <p>7. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 55</p> <p>8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб,2017г, с. 45</p> <p>9. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., Носов, Н.Ф. Самооборона- активная защита от опасности: учебно-методическое пособие/ под редакцией С.Н.Никитина, Р.Н.Апойко, С.И.Петрова, В.А.Куванова, Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87.</p> <p>Таблица нормативов Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	
10. Упражнения на развитие гибкости	Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература</p> <p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и</p>	ролл маты; гимнастические скамейки;

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

		<p>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,</p>	<p>мячи для метания; навесные турники.</p>
--	--	--	--

			<p>2007г., с. 87. Таблица нормативов Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	
<p>12. Основы оздоровительной физкультуры</p>	<p>Практическое занятие</p>	<p>Наглядный, практический</p>	<p>а) основная литература 1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И. Гришина; М-во образования и науки Рос. Федерации – Изд. 4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс] б) дополнительная литература 1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А. Бавыкина, А.А. Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18 2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А. Бавыкина, А.А. Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23 3. Куванов, В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А. Куванов, Е.А. Бавыкин, Е.Н. Коростелев.-СПб, 2017г., с.47 4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А. Куванов, И.А. Перепёлкин, А.Я. Гончаров, Е.И. Серов. –</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>СПб,2013г, с. 34</p> <p>5. Куванов, В.А, Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб,2015г, с. 50</p> <p>6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 48</p> <p>7. Куванов, В.А, Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 55</p> <p>8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб,2017г, с. 45</p> <p>9. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., Носов, Н.Ф. Самооборона- активная защита от опасности: учебно-методическое пособие/ под редакцией С.Н.Никитина, Р.Н.Апойко, С.И.Петрова, В.А.Куванова, Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87.</p> <p>Таблица нормативов Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	
13. Учебные, тренировочные схватки. Участие в соревнованиях	Соревнование	практический	-	борцовский ковер; ролл маты; гимнастические скамейки; коврики

				гимнастические; канат для лазанья; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4кг, 5кг); свистки; гантели; фишки для разметки поля; навесные турники.
14. Инструктаж по охране труда.	Беседа	словесный	Инструкция по технике безопасности	-
15. Техника борьбы в стойке	Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература</p> <p>1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И. Гришина; М-во образования и науки Рос. Федерации – Изд. 4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А. Бавыкина, А.А. Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18</p> <p>2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А. Бавыкина,</p>	борцовский ковер; ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; канат для лазанья; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4кг, 5кг); свистки; гантели; фишки для разметки поля; навесные турники.

		<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>	
--	--	--	--

			http://www.unifight.ru/documents.shtml Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/	
16. Подготовка к сдаче норм ГТО	Практическое занятие	Наглядный, практический	1. Сборник нормативно-правовых актов, регулирующих вопросы внедрения Всероссийского Физкультурно-Спортивного Комплекса «Готов к Труд и Обороне». Правительство Санкт-Петербурга. Комитет по физической культуре и спорту, 2015г. Плакаты Официальный сайт ГТО http://www.gto.ru	маты, гантели, гимнастическая скамья, платформа, свисток, секундомер, съемная перекладина
17. Передвижение по полосе препятствий	Практическое занятие	Наглядный, практический	а) основная литература 1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И. Гришина; М-во образования и науки Рос. Федерации – Изд. 4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс] б) дополнительная литература 1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А. Бавыкина, А.А. Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18 2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А. Бавыкина, А.А. Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23 3. Куванов, В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А. Куванов, Е.А. Бавыкин, Е.Н. Коростелев. -СПб, 2017г., с.47	борцовский ковер; ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; канат для лазанья; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4кг, 5кг); свистки; гантели; фишки для разметки поля; навесные турники.

			<p>4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34</p> <p>5. Куванов, В.А, Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб,2015г, с. 50</p> <p>6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 48</p> <p>7. Куванов, В.А, Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 55</p> <p>8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб,2017г, с. 45</p> <p>9. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., Носов, Н.Ф. Самооборона- активная защита от опасности: учебно-методическое пособие/ под редакцией С.Н.Никитина, Р.Н.Апойко, С.И.Петрова, В.А.Куванова, Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87.</p> <p>Таблица нормативов Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>		
18.	Основные	Практическое	Наглядный,	а) основная литература	борцовский

положения бойца	занятие	практический	<p>1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И. Гришина; М-во образования и науки Рос. Федерации – Изд. 4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А. Бавыкина, А.А. Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18</p> <p>2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А. Бавыкина, А.А. Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23</p> <p>3. Куванов, В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А. Куванов, Е.А. Бавыкин, Е.Н. Коростелев. -СПб, 2017г., с.47</p> <p>4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А. Куванов, И.А. Перепёлкин, А.Я. Гончаров, Е.И. Серов. – СПб, 2013г, с. 34</p> <p>5. Куванов, В.А, Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб, 2015г, с. 50</p> <p>6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А. Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб, 2015г, с. 48</p>	<p>ковёр; 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>7. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 55</p> <p>8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб,2017г, с. 45</p> <p>9. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., Носов, Н.Ф. Самооборона- активная защита от опасности: учебно-методическое пособие/ под редакцией С.Н.Никитина, Р.Н.Апойко, С.И.Петрова, В.А.Куванова, Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87.</p> <p>Таблица нормативов Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	
19. Изучение захватов	Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература</p> <p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков</p>	борцовский ковер; ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; канат для лазанья; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4кг, 5кг);

		<p>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:</p>	<p>свистки; гантели; фишки для разметки поля; навесные турники.</p>
--	--	--	---

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

			<p>способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34</p> <p>5. Куванов, В.А., Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб,2015г, с. 50</p> <p>6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 48</p> <p>7. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 55</p> <p>8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб,2017г, с. 45</p> <p>9. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., Носов, Н.Ф. Самооборона- активная защита от опасности: учебно-методическое пособие/ под редакцией С.Н.Никитина, Р.Н.Апойко, С.И.Петрова, В.А.Куванова, Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87.</p> <p>Таблица нормативов Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	
21. Маневрирование в боевой стойке	Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература</p> <p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и</p>	борцовский ковер; ролл маты;

			<p>науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18</p> <p>2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23</p> <p>3. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47</p> <p>4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34</p> <p>5. Куванов, В.А, Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб,2015г, с. 50</p> <p>6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 48</p> <p>7. Куванов, В.А, Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе</p>	<p>гимнастические скамейки; коврики гимнастические; канат для лазанья; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4кг, 5кг); свистки; гантели; фишки для разметки поля; навесные турники.</p>
--	--	--	--	---

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

		<p>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,</p>	<p>фишки для разметки поля; навесные турники.</p>
--	--	--	---

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

		<p>2. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18</p> <p>2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23</p> <p>3. Куванов, В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47</p> <p>4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб, 2013г, с. 34</p> <p>5. Куванов, В.А, Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб, 2015г, с. 50</p> <p>6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб, 2015г, с. 48</p> <p>7. Куванов, В.А, Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. –</p>	<p>коврики гимнастические; канат для лазанья; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4кг, 5кг); свистки; гантели; фишки для разметки поля; навесные турники.</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»</p> <p>http://www.unifight.ru/documents.shtml</p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России</p> <p>http://www.wrestrus.ru/</p>	
25. Выполнение контрольных нормативов	Контрольное занятие	практический	Таблица нормативов	маты, гантели, гимнастическая скамья, платформа, свисток, секундомер, съемная перекладина
26. Итоговое занятие	Сдача нормативов ГТО Показательные схватки	практический		борцовский ковер, маты, гантели, гимнастическая скамья, платформа, свисток, секундомер, съемная перекладина

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.Основы гигиены и закаливания как элемент укрепления здоровья	Беседа	словесный	<p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>Таблица нормативов Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	-
3. Определение начального уровня умений и спортивной подготовленности	Практическое занятие	практический	<p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>Таблица нормативов Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации</p>	ролл маты; гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомер; свисток;

			<p>«Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	<p>фишки для разметки поля; турник навесной.</p>
4. Общеукрепляющие упражнения	Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>1. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003 (или 2004, 2006, 2007). гл. 24.4 с. 375-387 2. Матвеев, Л.П. Спорт, спортивная тренировка // Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ.культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. с 400-451. Таблица нормативов Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru</p>	<p>секундомер, свисток, маты, гимнастическая скамья</p>
5. Упражнение на прохождение полосы препятствий	Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>Акробатика. Учебник для институтов физической культуры. Под общей редакцией Е.Г.Соловьева. ФиС, 1965 Плакаты Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru</p>	<p>маты, теннисные мячи, фишки, гимнастическая скамья, свисток, секундомер</p>
6. Изучение техники выполнения нормативов ГТО	Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>1. Сборник нормативно-правовых актов, регулирующих вопросы внедрения Всероссийского Физкультурно-Спортивного Комплекса «Готов к Труд и Обороне». Правительство Санкт-Петербурга. Комитет по физической культуре и спорту, 2015г. Плакаты Официальный сайт ГТО http://www.gto.ru</p>	<p>маты, гантели, гимнастическая скамья, платформа, свисток, секундомер, съемная перекладина</p>
7. Упражнения общей физической подготовки	Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература 1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки</p>	<p>борцовский ковер; ролл маты;</p>

			<p>Рос. Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18</p> <p>2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23</p> <p>3. Куванов, В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47</p> <p>4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб, 2013г, с. 34</p> <p>5. Куванов, В.А, Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб, 2015г, с. 50</p> <p>6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб, 2015г, с. 48</p> <p>7. Куванов, В.А, Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под</p>	<p>гимнастические скамейки; коврики гимнастические; канат для лазанья; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4кг, 5кг); свистки; гантели; фишки для разметки поля; навесные турники.</p>
--	--	--	---	---

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

		<p>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»</p>	<p>навесные турники.</p>
--	--	---	--------------------------

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

		<p>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:</p>	<p>медицинболы (4кг, 5кг); свистки; гантели; фишки для разметки поля; навесные турники.</p>
--	--	--	---

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

		<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>б) дополнительная литература</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18 2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23 3. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47 4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34 5. Куванов, В.А, Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб,2015г, с. 50 6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 48 7. Куванов, В.А, Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 55 8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая 	<p>коврики гимнастические; канат для лазанья; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4кг, 5кг); свистки; гантели; фишки для разметки поля; навесные турники.</p>
--	--	---	--

			<p>культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб,2017г, с. 45</p> <p>9. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., Носов, Н.Ф. Самооборона- активная защита от опасности: учебно-методическое пособие/ под редакцией С.Н.Никитина, Р.Н.Апойко, С.И.Петрова, В.А.Куванова, Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87.</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml</p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	
13. Учебные, тренировочные схватки. Участие в соревнованиях	Соревнование	практический	-	<p>борцовский ковер; ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; канат для лазанья; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4кг, 5кг); свистки; гантели; фишки для разметки поля; навесные турники.</p>
14.Изучение	Практическо	Наглядный,	а) основная литература	борцовский

<p>техники прямых ударов руками</p>	<p>е занятие</p>	<p>практический</p>	<p>1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос. Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18</p> <p>2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23</p> <p>3. Куванов, В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47</p> <p>4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб, 2013г, с. 34</p> <p>5. Куванов, В.А, Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб, 2015г, с. 50</p> <p>6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб, 2015г, с. 48</p> <p>7. Куванов, В.А, Селюкин, Д.Б. Физическая культура.</p>	<p>ковер; 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>Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 55</p> <p>8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб,2017г, с. 45</p> <p>9. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., Носов, Н.Ф. Самооборона- активная защита от опасности: учебно-методическое пособие/ под редакцией С.Н.Никитина, Р.Н.Апойко, С.И.Петрова, В.А.Куванова, Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87.</p> <p>Таблица нормативов Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	
15. Инструктаж по охране труда.	Беседа	словесный	Инструкция по технике безопасности	-
16.Подготовка к сдаче норм ГТО	Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>1.Сборник нормативно-правовых актов, регулирующих вопросы внедрения Всероссийского Физкультурно-Спортивного Комплекса «Готов к Труд и Обороне». Правительство Санкт-Петербурга. Комитет по физической культуре и спорту, 2015г.</p> <p>Плакаты Официальный сайт ГТО http://www.gto.ru</p>	гимнастическая скамья, платформа, свисток, секундомер, съемная перекладина
17. Изучение техники боковых ударов руками	Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература</p> <p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и</p>	борцовский ковер; ролл маты; гимнастические скамейки;

		<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>б) дополнительная литература</p> <p>1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18</p> <p>2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23</p> <p>3. Куванов, В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47</p> <p>4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34</p> <p>5. Куванов, В.А, Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб,2015г, с. 50</p> <p>6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 48</p> <p>7. Куванов, В.А, Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 55</p> <p>8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая</p>	<p>коврики гимнастические; канат для лазанья; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4кг, 5кг); свистки; гантели; фишки для разметки поля; навесные турники.</p>
--	--	---	--

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

			http://www.wrestrus.ru/	
19. Изучение техники обманных движений	Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература</p> <p>1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И. Гришина; М-во образования и науки Рос. Федерации – Изд. 4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А. Бавыкина, А.А. Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18</p> <p>2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А. Бавыкина, А.А. Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23</p> <p>3. Куванов, В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А. Куванов, Е.А. Бавыкин, Е.Н. 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.</p>	<p>борцовский ковер;</p> <p>ролл маты;</p> <p>гимнастические скамейки;</p> <p>коврики гимнастические;</p> <p>канат для лазанья;</p> <p>гимнастические маты;</p> <p>секундомеры;</p> <p>медицинболы (4кг, 5кг);</p> <p>свистки;</p> <p>гантели;</p> <p>фишки для разметки поля;</p> <p>навесные турники.</p>

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

		<p>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,</p>	<p>свистки; гантели; фишки для разметки поля; навесные турники.</p>
--	--	--	---

			<p>2007г., с. 87. Таблица нормативов Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	
<p>21. Изучение техники ударов ногами</p>	<p>Практическое занятие</p>	<p>Наглядный, практический</p>	<p>а) основная литература 1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И. Гришина; М-во образования и науки Рос. Федерации – Изд. 4-е, - Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс] б) дополнительная литература 1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А. Бавыкина, А.А. Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18 2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А. Бавыкина, А.А. Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23 3. Куванов, В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А. Куванов, Е.А. Бавыкин, Е.Н. Коростелев. - СПб, 2017г., с.47 4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А. Куванов, И.А. Перепёлкин, А.Я. Гончаров, Е.И. Серов. – СПб, 2013г, с. 34</p>	<p>борцовский ковер; 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>5. Куванов, В.А., Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб,2015г, с. 50</p> <p>6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 48</p> <p>7. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 55</p> <p>8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб,2017г, с. 45</p> <p>9. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., Носов, Н.Ф. Самооборона- активная защита от опасности: учебно-методическое пособие/ под редакцией С.Н.Никитина, Р.Н.Апойко, С.И.Петрова, В.А.Куванова, Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87.</p> <p>Таблица нормативов Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	
22. Изучение техники защиты от ударов ногами	Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература</p> <p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. –</p>	борцовский ковер; ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические;

		<p>Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18 2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23 3. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47 4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34 5. Куванов, В.А, Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб,2015г, с. 50 6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 48 7. Куванов, В.А, Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 55 8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех специальностей / 	<p>канат для лазанья; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4кг, 5кг); свистки; гантели; фишки для разметки поля; навесные турники.</p>
--	--	--	--

			<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>http://www.unifight.ru/documents.shtml</p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России</p> <p>http://www.wrestrus.ru/</p>	
23. Техника борьбы в стойке и в партере	Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература</p> <p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18</p> <p>2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23</p> <p>3. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/</p>	<p>борцовский ковер;</p> <p>ролл маты;</p> <p>гимнастические скамейки;</p> <p>коврики гимнастические;</p> <p>канат для лазанья;</p> <p>гимнастические маты;</p> <p>секундомеры;</p> <p>медицинболы (4кг, 5кг);</p> <p>свистки;</p> <p>гантели;</p> <p>фишки для разметки поля;</p> <p>навесные турники.</p>

			<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 Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>		
24.	Изучение	Практическо	Наглядный,	а) основная литература	борцовский

элементов тактики	е занятие	практический	<p>1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос. Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18</p> <p>2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23</p> <p>3. Куванов, В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Коростелев.-СПб, 2017г., с.47</p> <p>4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб, 2013г, с. 34</p> <p>5. Куванов, В.А, Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб, 2015г, с. 50</p> <p>6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб, 2015г, с. 48</p> <p>7. Куванов, В.А, Селюкин, Д.Б. Физическая культура.</p>	<p>ковёр; 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>Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 55</p> <p>8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб,2017г, с. 45</p> <p>9. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., Носов, Н.Ф. Самооборона- активная защита от опасности: учебно-методическое пособие/ под редакцией С.Н.Никитина, Р.Н.Апойко, С.И.Петрова, В.А.Куванова, Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87.</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml</p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	
25. Учебные, тренировочные схватки. Участие в соревнованиях	Соревнование	практический	-	<p>борцовский ковер; ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; канат для лазанья; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4кг, 5кг); свистки; гантели; фишки для</p>

				разметки поля; навесные турники.
26.Выполнение контрольных нормативов	Контрольное занятие	практический	Таблица нормативов	маты, гантели, гимнастическая скамья, платформа, свисток, секундомер, съемная перекладина
27.Итоговое занятие	Сдача нормативов ГТО Показательные схватки	практический	-	борцовский ковер, маты, гантели, гимнастическая скамья, платформа, свисток, секундомер, съемная перекладина

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.Основы гигиены и закаливания как элемент укрепления	Беседа	словесный	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	-

здоровья			<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>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml</p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	
3. Определение начального уровня умений и 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» http://www.unifight.ru/documents.shtml</p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	ролл маты; гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомер; свисток; фишки для разметки поля; турник навесной.
4. Общеукрепляющие упражнения	Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература</p> <p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p>	борцовский ковер; ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; канат для лазанья; гимнастические маты;

			<p>1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18</p> <p>2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23</p> <p>3. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47</p> <p>4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34</p> <p>5. Куванов, В.А, Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб,2015г, с. 50</p> <p>6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 48</p> <p>7. Куванов, В.А, Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 55</p> <p>8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб,2017г, с. 45</p> <p>9. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., Носов, Н.Ф. Самооборона- активная защита от опасности:</p>	<p>секундомеры; медицинболы (4кг, 5кг); свистки; гантели; фишки для разметки поля; навесные турники.</p>
--	--	--	---	--

			<p>учебно-методическое пособие/ под редакцией С.Н.Никитина, Р.Н.Апойко, С.И.Петрова, В.А.Куванова, Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87.</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой»</p> <p>http://www.unifight.ru/documents.shtml</p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России</p> <p>http://www.wrestrus.ru/</p>	
5. Упражнения на совершенствование выполнения нормативов ГТО	Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>1.Сборник нормативно-правовых актов, регулирующих вопросы внедрения Всероссийского Физкультурно-Спортивного Комплекса «Готов к Труд и Обороне». Правительство Санкт-Петербурга. Комитет по физической культуре и спорту, 2015г.</p> <p>Плакаты</p> <p>Официальный сайт ГТО</p> <p>http://www.gto.ru</p>	<p>скамья, платформа, свисток, секундомер, съемная перекладина</p>
6. Упражнения на гимнастических снарядах	Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература</p> <p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18</p> <p>2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб,</p>	<p>борцовский ковер; ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; канат для лазанья; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4кг, 5кг); свистки; гантели; фишки для разметки поля; навесные</p>

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

			http://www.wrestrus.ru/	
<p>7. Упражнение на преодоление полосы препятствий</p>	<p>Практическое занятие</p>	<p>Наглядный, практический</p>	<p>а) основная литература 1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И. Гришина; М-во образования и науки Рос. Федерации – Изд. 4-е, - Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература 1. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А. Бавыкина, А.А. Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18 2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А.А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А. Бавыкина, А.А. Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23 3. Куванов, В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие / В.А. Куванов, Е.А. Бавыкин, Е.Н. Коростелев. - СПб, 2017г., с.47 4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие / В.А. Куванов, И.А. Перепёлкин, А.Я. Гончаров, Е.И. Серов. – СПб, 2013г, с. 34 5. Куванов, В.А., Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб, 2015г, с. 50 6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А. Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб, 2015г, с. 48</p>	<p>борцовский ковер; 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>7. Куванов, В.А, Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 55</p> <p>8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб,2017г, с. 45</p> <p>9. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., Носов, Н.Ф. Самооборона- активная защита от опасности: учебно-методическое пособие/ под редакцией С.Н.Никитина, Р.Н.Апойко, С.И.Петрова, В.А.Куванова, Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87.</p> <p>Таблица нормативов Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	
8. Упражнения на совершенствование техники метания	Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>1. Ашкинази С.М., Климов К.В. Базовая техника рукопашного боя как синтез техники спортивных единоборств: Учебно-методическое пособие. – СПб: СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2006. – 79 с.</p> <p>2. Ашкинази С.М., Климов К.В. Техничко-тактическая подготовка спортсменов в комплексных единоборствах: Монография. – СПб: СПбГУФК, 2006. – 100 с.</p> <p>Плакаты Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru</p>	снаряды для метания, теннисные мячи
9. Комплексные упражнения на	Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература 1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь:</p>	борцовский ковер;

<p>преодоление полосы препятствий</p>			<p>[учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18</p> <p>2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23</p> <p>3. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47</p> <p>4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34</p> <p>5. Куванов, В.А, Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб,2015г, с. 50</p> <p>6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 48</p> <p>7. Куванов, В.А, Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред.</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>В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 55</p> <p>8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб,2017г, с. 45</p> <p>9. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., Носов, Н.Ф. Самооборона- активная защита от опасности: учебно-методическое пособие/ под редакцией С.Н.Никитина, Р.Н.Апойко, С.И.Петрова, В.А.Куванова, Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87.</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml</p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	
<p>10.Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>Практическое занятие</p>	<p>Наглядный, практический</p>	<p>а) основная литература</p> <p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18</p> <p>2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех</p>	<p>борцовский ковер; ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; канат для лазанья; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4кг, 5кг); свистки; гантели; фишки для разметки поля;</p>

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

			Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/	
11. Упражнения на развитие силовой выносливости	Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература</p> <p>1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И. Гришина; М-во образования и науки Рос. Федерации – Изд. 4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А. Бавыкина, А.А. Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18</p> <p>2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А. Бавыкина, А.А. Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23</p> <p>3. Куванов, В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А. Куванов, Е.А. Бавыкин, Е.Н. 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.</p>	борцовский ковер; ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; канат для лазанья; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4кг, 5кг); свистки; гантели; фишки для разметки поля; навесные турники.

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

		<p>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>свистки; гантели; фишки для разметки поля; навесные турники.</p>
--	--	---	---

			<p>Таблица нормативов Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	
13. Учебные, тренировочные схватки. Участие в соревнованиях	Соревнование	практический	-	<p>борцовский ковер; ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; канат для лазанья; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4кг, 5кг); свистки; гантели; фишки для разметки поля; навесные турники.</p>
14. Изучение на совместную ударную и бросковую технику	Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература 1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И. Гришина; М-во образования и науки Рос. Федерации – Изд. 4-е, - Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс] б) дополнительная литература</p>	<p>борцовский ковер; ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; канат для лазанья; гимнастические маты;</p>

			<p>1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18</p> <p>2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23</p> <p>3. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47</p> <p>4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34</p> <p>5. Куванов, В.А, Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб,2015г, с. 50</p> <p>6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 48</p> <p>7. Куванов, В.А, Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 55</p> <p>8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб,2017г, с. 45</p> <p>9. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., Носов, Н.Ф. Самооборона- активная защита от опасности:</p>	<p>секундомеры; медицинболы (4кг, 5кг); свистки; гантели; фишки для разметки поля; навесные турники.</p>
--	--	--	---	--

			учебно-методическое пособие/ под редакцией С.Н.Никитина, Р.Н.Апойко, С.И.Петрова, В.А.Куванова, Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87. Таблица нормативов Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/	
15. Инструктаж по охране труда.	Беседа	словесный	Инструкция по технике безопасности	-
16. Подготовка к сдаче норм ГТО	Практическое занятие	Наглядный, практический	1.Сборник нормативно-правовых актов, регулирующих вопросы внедрения Всероссийского Физкультурно-Спортивного Комплекса «Готов к Труд и Обороне». Правительство Санкт-Петербурга. Комитет по физической культуре и спорту, 2015г. Плакаты Официальный сайт ГТО http://www.gto.ru	скамья, платформа, свисток, секундомер, съемная перекладина
17. Изучение техники проведения болевых приемов	Практическое занятие	Наглядный, практический	а) основная литература 1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс] б) дополнительная литература 1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18 2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо:	борцовский ковер; ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; канат для лазанья; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4кг, 5кг); свистки; гантели; фишки для

		<p>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»</p>	<p>разметки поля; навесные турники.</p>
--	--	--	---

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

		<p>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,</p>	<p>(4кг, 5кг); свистки; гантели; фишки для разметки поля; навесные турники.</p>
--	--	---	---

			<p>2007г., с. 87. Таблица нормативов Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	
20. Изучение видов атак	Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература 1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И. Гришина; М-во образования и науки Рос. Федерации – Изд. 4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература 1. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А. Бавыкина, А.А. Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18 2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А. Бавыкина, А.А. Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23 3. Куванов, В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А. Куванов, Е.А. Бавыкин, Е.Н. Коростелев. -СПб, 2017г., с.47 4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А. Куванов, И.А. Перепёлкин, А.Я. Гончаров, Е.И. Серов. – СПб, 2013г, с. 34 5. Куванов, В.А., Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная</p>	<p>борцовский ковер; 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>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>http://www.unifight.ru/documents.shtml</p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России</p> <p>http://www.wrestrus.ru/</p>	
21. Изучение способов подготовки для проведения приемов	Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература</p> <p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный</p>	борцовский ковер; ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; канат для лазанья;

		<p>ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18 2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23 3. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47 4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34 5. Куванов, В.А, Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб,2015г, с. 50 6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 48 7. Куванов, В.А, Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 55 8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб,2017г, с. 45 	<p>гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4кг, 5кг); свистки; гантели; фишки для разметки поля; 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»</p> <p>http://www.unifight.ru/documents.shtml</p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России</p> <p>http://www.wrestrus.ru/</p>	
<p>22. Совершенствовани е изучаемых приемов с сопротивлением партнера</p>	<p>Практическо е занятие</p>	<p>Наглядный, практический</p>	<p>а) основная литература</p> <p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18</p> <p>2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23</p> <p>3. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47</p> <p>4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И.</p>	<p>борцовский ковер; 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>Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34</p> <p>5. Куванов, В.А, Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб,2015г, с. 50</p> <p>6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 48</p> <p>7. Куванов, В.А, Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 55</p> <p>8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб,2017г, с. 45</p> <p>9. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., Носов, Н.Ф. Самооборона- активная защита от опасности: учебно-методическое пособие/ под редакцией С.Н.Никитина, Р.Н.Апойко, С.И.Петрова, В.А.Куванова, Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87.</p> <p>Таблица нормативов Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	
23. Совершенствовани е изучаемых приемов с разными	Практическо е занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература</p> <p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p>	борцовский ковер; ролл маты; гимнастические

партнерами			<p>2. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18</p> <p>2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23</p> <p>3. Куванов, В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47</p> <p>4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб, 2013г, с. 34</p> <p>5. Куванов, В.А, Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб, 2015г, с. 50</p> <p>6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб, 2015г, с. 48</p> <p>7. Куванов, В.А, Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб, 2015г, с. 55</p> <p>8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая</p>	<p>скамейки; коврики гимнастические; канат для лазанья; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4кг, 5кг); свистки; гантели; фишки для разметки поля; навесные турники.</p>
------------	--	--	--	--

			<p>культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб, 2017г, с. 45</p> <p>9. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., Носов, Н.Ф. Самооборона- активная защита от опасности: учебно-методическое пособие/ под редакцией С.Н.Никитина, Р.Н.Апойко, С.И.Петрова, В.А.Куванова, Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87.</p> <p>Таблица нормативов Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	
<p>24. Совершенствование приемов в страховке и само страховке</p>	<p>Практическое занятие</p>	<p>Наглядный, практический</p>	<p>а) основная литература 1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос. Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература 1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18 2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23</p>	<p>борцовский ковер; 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>3. Куванов, В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47</p> <p>4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34</p> <p>5. Куванов, В.А, Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб,2015г, с. 50</p> <p>6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 48</p> <p>7. Куванов, В.А, Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 55</p> <p>8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб,2017г, с. 45</p> <p>9. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., Носов, Н.Ф. Самооборона- активная защита от опасности: учебно-методическое пособие/ под редакцией С.Н.Никитина, Р.Н.Апойко, С.И.Петрова, В.А.Куванова, Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87.</p> <p>Таблица нормативов Официальный сайт Всероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml</p>	
25.	Учебные,	Соревнован	практический	борцовский ковер;

тренировочные схватки. Участие в соревнованиях	ие			ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; канат для лазанья; гимнастические маты; секундомеры; медицинболы (4кг, 5кг); свистки; гантели; фишки для разметки поля; навесные турники.
26.Выполнение контрольных нормативов	Контрольное занятие	практический	Таблица нормативов	маты, гантели, гимнастическая скамья, платформа, свисток, секундомер, съемная перекладина
27.Итоговое занятие	Сдача нормативов ГТО Показательные схватки	практический	-	борцовский ковер, маты, гантели, гимнастическая скамья, платформа, свисток, секундомер, съемная перекладина

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по Программе проводится:

1. **Входящий контроль**
2. **Итоговый контроль**

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

Цель: определить стартовый уровень умений и спортивной подготовленности учащихся при поступлении в образовательное учреждение, и на начало учебного года.

Входящий контроль проводится в форме выполнения следующих нормативов:

1 год	2 год	3 год
1.«челночный бег» (3x10)	1.«челночный бег» (3x10)	1.«челночный бег» (3x10)
2.Прыжки в длину с места	2.Прыжки в длину с места	2.Прыжки в длину с места
3.Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса лёжа	3.Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса лёжа	3.Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса лёжа
4.Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу	4.Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу	4.Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу
5.Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине	5.Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине	5.Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине
	6.Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке	6.Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке
	7. Броски подворотом.	7.Кол-во бросков подворотом за 1 мин.
	8.Двойка руками+проход в ноги.	8.Серия двойка руками+проход в ноги. Кол-во серий за 1 мин.
	9. Бросок «мельница»	9. Бросок «мельница»

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)	если учащиеся выполнил 5 установленных нормативов- «высокий уровень»; если учащийся выполнил 3-4 установленных нормативов- «средний уровень»; если учащийся выполнил 1-2 установленных нормативов - «низкий уровень»
	2.Прыжки в длину с места	
	3.Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса лёжа	
	4.Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу	
	5.Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине	
2 год	1.«челночный бег» (3x10)	Если учащиеся выполнил 9

	2.Прыжки в длину с места	установленных нормативов- «высокий уровень» ; если учащийся выполнил 5-8 установленных нормативов- «средний уровень» ; если учащийся выполнил менее 1-4 установленных нормативов - «низкий уровень»
	3.Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из вися лёжа	
	4.Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу	
	5.Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине	
	6.Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке	
	7. Броски подворотом.	
	8.Двойка руками+проход в ноги.	
	9. Бросок «мельница»	
	3 год	
2.Прыжки в длину с места		
3.Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из вися лёжа		
4.Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу		
5.Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине		
6.Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке		
7.Кол-во бросков подворотом за 1 мин.		
8.Серия двойка руками+проход в ноги. Кол-во серий за 1 мин.		
9. Бросок «мельница»		

Оценка метапредметных результатов осуществляется по выбору педагога в следующих формах:

1) в ходе выполнения учащимися контрольных заданий, одновременно с оценкой предметных результатов. В этом случае педагогом для выбранного типа контрольного задания обозначается цель оценки метапредметного уровня (например, оценка регуляторных или коммуникативных УУД) и составляется форма фиксации (например, карта наблюдения или экспертной оценки).

2) в процессе занятий по учебному плану, проводимых в специально-организованных педагогических формах (педагогических технологиях), позволяющих оценивать уровень проявленности УУД определенного типа. В этом случае педагогом определяется тема занятия из учебного плана, педагогически целесообразная форма (или технология) проведения занятия, обозначается цель оценки метапредметного уровня (например, оценка компонентов познавательных, регуляторных или коммуникативных УУД)

3) в процессе организации метапредметных проектов разного уровня:

- в ходе реализации индивидуальных, групповых проектов внутри направления ДО;
- внутриорганизационных проектов учреждения, предполагающих применение метапредметных умений разного (или определенного) типа;
- межорганизационных (социальных, социо-культурных и иных, в т.ч. сетевых, проектов, мероприятий, предполагающих применение метапредметных умений разного (или определенного) типа.

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

Оценка личностных результатов осуществляется с учетом следующих общих

требований оценки результатов данного уровня:

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

Оценка личностных результатов осуществляется по выбору педагога в следующих формах:

- в процессе участия учащихся в конкурсах, выставках различного уровня, творческих мастер-классах, выездов на тематические экскурсии, в музеи, на природу, историко-культурной и духовно-нравственной направленности личностно-ориентированной, предполагающих применение личностных качеств, социальных умений, отвечающим задачам становления духовно-нравственной личности.
- в процессе организации метапредметных проектов и мероприятий социальной, духовно-нравственной направленности, в т.ч. сетевых, предполагающих применение личностных качеств, социальных умений, отвечающим задачам возрастосообразного личностного развития.

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

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

Интегративная персональная оценка по динамике результативности и достижений освоения учащимися образовательных программ отслеживается по результатам итоговой диагностики предметных и метапредметных результатов в течение 3 лет обучения.

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