

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 № 23904
От «30» 08 2019 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ВОЛЬНАЯ БОРЬБА»

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

Разработчики:
педагоги дополнительного образования
Куванов Виктор Анатольевич
Васильев Владимир Михайлович
Куванов Ярослав Анатольевич

Санкт-Петербург
2019

Пояснительная записка.

Направленность - физкультурно-спортивная.

Актуальность

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

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

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

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

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

Программа ориентирована на значительное количество практических учебно-тренировочных занятий с учащимися с обязательным выполнением контрольных нормативов и участие в спортивных соревнованиях различных единоборств, так как включают технику и реализацию приёмов, объединяющую эти виды спорта. Учащимся дается большой объем информации, которая осваивается ими и теоретической, и в практической деятельности.

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

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

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

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

Цель и задачи

Цель Программы:

- раскрытие физического, спортивного, волевого потенциала личности учащихся средствами вольной борьбы, обеспечение позитивного содержательного нравственно-здорового досуга.

Задачи Программы:

Обучающие:

- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- формирование основ ведения единоборства;
- приобретение опыта участия в соревнованиях;
- выполнение требований по общей и специальной физической подготовки соответствующей возрастной группы;

-формирование теоретических знаний по вольной борьбе

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 тхэквондо в частности

Воспитательные:

-формирование положительной мотивации к занятиям спортом;

-формирование потребности к саморегуляции;

-формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

-формирование мотивации к совместному осознанному взаимодействию со сверстниками и взрослыми в различных условиях;

-формирование навыков эмоциональной рефлексии.

Условия реализации

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

В группу 2-го года обучения принимаются учащиеся, прошедшие 1-ый год обучения и сдавшие переводные нормативы при наличии медицинской справки. Возможен прием детей 8 - 10 лет с хорошими физическими данными, которые определяются педагогом дополнительного образования с помощью контрольных нормативов при наличии медицинской справки о состоянии здоровья поступающих.

В группу 3-го года обучения принимаются учащиеся, прошедшие 2-й год обучения и сдавшие переводные нормативы при наличии медицинской справки, а также дети 10 - 12 лет, занимавшиеся ранее одним из видов спорта и сдавшие вступительные нормативы, либо спортсмены из других секций борьбы при наличии медицинской справки о состоянии здоровья поступающих.

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

Наполняемость учебной группы по годам обучения (списочный состав):

·1 год обучения – не менее 15 человек

·2 год обучения – не менее 12 человек

·3 год обучения – не менее 10 человек.

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

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

Данная Программа рассчитана на 3 года.

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

-спортивного зала;

-борцовского ковра стандартных размеров;

-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 вольной борьбы.

Личностные результаты:

- сформированность умения сохранять осанку при разнообразных формах движения;
- формирование умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки;
- формирование умения управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения в процессе любой деятельности;
- сформированность умения активно включаться в любые мероприятия;
- сформированность умения проявлять командное взаимодействие, четко выполнять приемы
- сформированность установки на здоровый образ жизни;
- формирование готовности и способности учащихся к саморазвитию;
- сформированность мотивации к обучению.

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;
- управление учащимися своей деятельностью;
- готовность учащихся к сотрудничеству;
- взаимный контроль совместных действий.
- формирование умения планировать свою деятельность в соответствии с поставленной задачей;

**Учебный план.
1 год обучения**

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

25	Учебные, тренировочные схватки. Участие в соревнованиях	3	1	2	соревновательные схватки
26	Выполнение контрольных нормативов	2	-	2	итоговый контроль в виде контрольных нормативов
27	Итоговое занятие	2	-	2	показательные выступления
	ВСЕГО:	216	54	162	

2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда	1	1	-	беседа
2	Определение уровня умений, спортивной подготовленности (входящий контроль)	1	-	1	входящий контроль
3	Легкоатлетические эстафеты	10	2	8	беседа, наблюдение
4	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	12	4	8	беседа, наблюдение
5	Общеразвивающие упражнения	12	2	10	беседа, наблюдение
6	Оздоровительная физкультура и общеукрепляющие упражнения	12	2	10	беседа, наблюдение
7	Акробатика и гимнастика	12	4	8	беседа, наблюдение
8	Упражнения на реакцию	12	4	8	беседа, наблюдение
9	Упражнения на силу	12	2	10	беседа, наблюдение
10	Упражнения для развития мышц ног	12	2	10	беседа, наблюдение
11	Учебные, тренировочные схватки. Участие в соревнованиях (первенство Приморского района)	8	4	4	соревновательные схватки
12	Инструктаж по охране труда	1	1	-	проверочная беседа
13	Упражнения для развития мышц шеи	5	2	3	беседа, наблюдение
14	Упражнения для изучения техники борьбы в партере	12	4	8	беседа, наблюдение
15	Базовые приемы в стойке	12	4	8	беседа, наблюдение
16	Базовые приемы в партере	12	4	8	беседа, наблюдение
17	Совершенствование бросков в партере	12	4	8	беседа, наблюдение
18	Изучение техники освобождения от захватов	12	2	10	беседа, наблюдение
19	Комбинированные приемы в схватке	12	2	10	беседа, наблюдение
20	Техника борьбы в стойке	12	2	10	беседа, наблюдение
21	Техника борьбы в партере	12	2	10	беседа, наблюдение
22	Создание нестандартных ситуаций в схватке	4	-	4	беседа, наблюдение
23	Учебные, тренировочные схватки. Участие в соревнованиях	2	-	2	соревновательные схватки
24	Выполнение контрольных нормативов	2	-	2	итоговый контроль

					в виде контрольных нормативов
25	Итоговое занятие	2	-	2	показательные выступления
	ВСЕГО:	216	54	162	

3 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.	1	1	-	проверочная беседа
2	Определение уровня умений, спортивной подготовленности (входящий контроль)	1	-	1	входящий контроль
3	Упражнения на развитие быстроты и выносливости	12	2	10	беседа, наблюдения
4	Упражнения на развитие ловкости	12	2	10	беседа, наблюдения
5	Специальные подготовительные упражнения	12	2	10	беседа, наблюдения
6	Упражнения для развития гибкости мышц ног и плечевого пояса	12	4	8	беседа, наблюдения
7	Упражнения со снарядами и партнером	12	4	8	беседа, наблюдения
8	Броски , сбивания	12	2	10	беседа, наблюдения
9	Перебрасывания	12	4	8	беседа, наблюдения
10	Упражнения для развития равновесия	10	4	6	беседа, наблюдения
11	Учебные, тренировочные схватки. Участие в соревнованиях (первенство Приморского района)	8	4	4	соревновательные схватки
12	Инструктаж учащихся по охране труда.	1	1	-	проверочная беседа
13	Атакующие действия в стойке. Контрприемы в партере	11	3	8	беседа, наблюдения
14	Удержания для дожимов	12	4	8	беседа, наблюдения
15	Изучение техники переворотов в партере	12	2	10	беседа, наблюдения
16	Накаты в схватке	12	2	10	беседа, наблюдения
17	Активная защита в стойке. Пассивная защита в стойке	12	2	10	беседа, наблюдения
18	Захваты	12	2	10	беседа, наблюдения
19	Упражнения на расслабление как элемент оздоровительной физкультуры	12	2	10	беседа, наблюдения
20	Комбинации. Способы тактической	12	2	10	беседа, наблюдения

	подготовки				
21	Совершенствование атакующих действий	8	-	8	беседа, наблюдения
22	Учебные, тренировочные схватки. Участие в соревнованиях	4	2	2	соревновательные схватки
23	Выполнение контрольных нормативов	2	-	2	итоговый контроль в виде контрольных нормативов
24	Итоговое занятие	2	-	2	показательные выступления
	ВСЕГО:	216	51	165	

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

**Методические материалы
1 год обучения**

Тема	Форма занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Учебные пособия. Дидактический материал. Информационные источники.	Техническое оснащение
1.Комплектование групп		словесный	-	-
2.Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.	Беседа	словесный	Инструкция по технике безопасности	-
3.Определение уровня умений, спортивной подготовленности	Практическое занятие	практический	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; гимнастическ ие скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастическ ие маты; секундомер; свисток; фишки для разметки поля; турник навесной.
4. Бег на разные дистанции	Беседа. Практическое занятие	Беседа. 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. –	ролл маты; гимнастическ ие скамейки; гимнастическ ие маты; секундомер;

			<p>Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс] Таблица нормативов Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	<p>свисток; фишки для разметки поля.</p>
5.Акробатические упражнения	Беседа. Практическое занятие	Беседа. Наглядный, практический	<p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс] 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>ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; гимнастические маты; секундомеры; свистки; фишки для разметки поля; навесные турники.</p>
6.Строевые упражнения	Беседа. Практическое занятие	Беседа. Наглядный, практический	<p>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-</p>	<p>ролл маты; гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомер; свисток;</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>фишки для разметки поля</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» http://www.unifight.ru/documents.shtml</p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	
7. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Беседа. Практическое занятие	Беседа. 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/</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>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>	
8.Общеразвивающие упражнения	Беседа. Практическое занятие	Беседа. 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>	ролл маты; гимнастическ ие скамейки; коврики гимнастическ

			<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.Коростелев.-СПб, 2017г., с.47</p> <p>4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб, 2013г, с. 34</p> <p>5. Куванов, В.А, Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб, 2015г, с. 50</p> <p>6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб, 2015г, с. 48</p> <p>7. Куванов, В.А, Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб, 2015г, с. 55</p> <p>8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая</p>	<p>ие; канат для лазанья; гимнастические маты; секундомеры; 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>	
9.Упражнения для развития меткости, точности движений	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература</p> <p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18</p> <p>2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23</p>	ролл маты; гимнастическ ие скамейки; коврики гимнастическ ие; гимнастическ ие маты; секундомеры; медицинболы (4кг, 5 кг); свистки; теннисные мячи (150 гр) гантели; фишки для разметки поля; навесные

		<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.
--	--	--	----------

<p>10. Основы оздоровительной физкультуры</p>	<p>Беседа. Практическое занятие</p>	<p>Наглядный, практический</p>	<p>http://www.wrestrus.ru/</p> <p>а) основная литература</p> <p>1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И. Гришина; М-во образования и науки Рос. Федерации – Изд. 4-е, - Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А. Бавыкина, А.А. Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18</p> <p>2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А. Бавыкина, А.А. Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23</p> <p>3. Куванов, В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А. Куванов, Е.А. Бавыкин, Е.Н. Коростелев. -СПб, 2017г., с.47</p> <p>4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и 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>ролл маты; гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомер; свисток; фишки для разметки поля; турник навесной</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 Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	
11. Учебные, тренировочные схватки. Участие в соревнованиях (первенство Приморского района)	Беседа Соревнование	практический	-	ролл маты; гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомер; свисток; фишки для разметки

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

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

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

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

			<p>физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47</p> <p>4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34</p> <p>5. Куванов, В.А, Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб,2015г, с. 50</p> <p>6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 48</p> <p>7. Куванов, В.А, Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 55</p> <p>8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб,2017г, с. 45</p> <p>9. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., Носов, Н.Ф. Самооборона- активная защита от опасности: учебно-методическое пособие/ под редакцией С.Н.Никитина, Р.Н.Апойко, С.И.Петрова, В.А.Куванова, Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87</p> <p>Таблица нормативов 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>16. Упражнения на развитие координации</p>	<p>Беседа Практическое занятие</p>	<p>Наглядный, практический</p>	<p>а) основная литература 1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература 1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18 2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23 3. Куванов, В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Коростелев.-СПб, 2017г., с.47 4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб, 2013г, с. 34 5. Куванов, В.А, Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб, 2015г, с. 50 6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб, 2015г, с. 48</p>	<p>борцовский ковер стандартных размеров; будо-маты; модуль для отработки бросков; манекены борцовские (35 кг, 20 кг) секундомеры; медицинболы (4кг, 5 кг); свистки</p>
---	--	--------------------------------	--	---

			<p>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>	
17. Упражнения для изучения основных стоек в борьбе	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература</p> <p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред.</p>	борцовский ковер стандартных размеров; будо-маты; модуль для отработки бросков; манекены борцовские (35 кг, 20 кг) секундомеры; медицинболы (4кг, 5 кг);

		<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, 2007г., с. 87</p>	<p>СВИСТКИ</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>18. Подводящие упражнения для изучения основных приемов в борьбе в стойке</p>	<p>Беседа Практическое занятие</p>	<p>Наглядный, практический</p>	<p>а) основная литература 1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос. Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс] б) дополнительная литература 1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18 2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23 3. Куванов, В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47 4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб, 2013г, с. 34 5. Куванов, В.А, Селюкина, Д.Б. Физическая культура.</p>	<p>борцовский ковер стандартных размеров; будо-маты; модуль для отработки бросков; манекены борцовские (35 кг, 20 кг) секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки</p>

			<p>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>	
19. Подводящие упражнения для изучения основных приемов в борьбе в партере	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература</p> <p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный</p>	борцовский ковер стандартных размеров; будо-маты; модуль для отработки бросков;

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

			<p>СПб, 2017г, с. 45</p> <p>9. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., Носов, Н.Ф. Самооборона- активная защита от опасности: учебно-методическое пособие/ под редакцией С.Н.Никитина, Р.Н.Апойко, С.И.Петрова, В.А.Куванова, Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой»</p> <p>http://www.unifight.ru/documents.shtml</p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России</p> <p>http://www.wrestrus.ru/</p>	
20.Подводящие упражнения для изучения броска через бедро	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература</p> <p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 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>	борцовский ковер стандартных размеров; будо-маты; модуль для отработки бросков; манекены борцовские (35 кг, 20 кг) секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки

			<p>4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34</p> <p>5. Куванов, В.А, Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб,2015г, с. 50</p> <p>6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 48</p> <p>7. Куванов, В.А, Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 55</p> <p>8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб,2017г, с. 45</p> <p>9. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., Носов, Н.Ф. Самооборона- активная защита от опасности: учебно-методическое пособие/ под редакцией С.Н.Никитина, Р.Н.Апойко, С.И.Петрова, В.А.Куванова, Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87</p> <p>Таблица нормативов Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	
21.Подводящие упражнения для	Беседа Практическое	Наглядный, практический	а) основная литература 1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь:	борцовский ковер

<p>изучения броска «мельница»</p>	<p>занятие</p>	<p>[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</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- 	<p>стандартных размеров; будо-маты; модуль для отработки бросков; манекены борцовские (35 кг, 20 кг) секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки</p>
---------------------------------------	----------------	---	---

			<p>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>	
22.Изучение техники передвижения в борьбе	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература</p> <p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18</p> <p>2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо:</p>	борцовский ковер стандартных размеров; будо-маты; модуль для отработки бросков; манекены борцовские (35 кг, 20 кг) секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки

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

			<p>«Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	
23.Изучение техники обманных движений в борьбе	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература 1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</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.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</p>	борцовский ковер стандартных размеров; будо-маты; модуль для отработки бросков; манекены борцовские (35 кг, 20 кг) секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки

			<p>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 техники освобождения от захватов	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература</p> <p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p>	борцовский ковер стандартных размеров; будо-маты; модуль для отработки бросков; манекены борцовские

		<ol style="list-style-type: none"> 1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18 2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23 3. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47 4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34 5. Куванов, В.А, Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб,2015г, с. 50 6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 48 7. Куванов, В.А, Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 55 8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб,2017г, с. 45 9. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., 	<p>(35 кг, 20 кг) секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки</p>
--	--	---	--

			<p>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. Учебные, тренировочные схватки. Участие в соревнованиях	Беседа Соревнование	практический	-	борцовский ковер стандартных размеров; будо-маты; модуль для отработки бросков; манекены борцовские (35 кг, 20 кг) секундомеры; свистки
26.Выполнение контрольных нормативов	Контрольное занятие	практический	Таблица нормативов	ролл маты; гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомер; свисток;

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

2 год обучения

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

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

		<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</p>	<p>фишки для разметки поля; турник навесной.</p>
--	--	--	--

			<p>специальностей / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб,2017г, с. 45</p> <p>9. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., Носов, Н.Ф. Самооборона- активная защита от опасности: учебно-методическое пособие/ под редакцией С.Н.Никитина, Р.Н.Апойко, С.И.Петрова, В.А.Куванова, Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой»</p> <p>http://www.unifight.ru/documents.shtml</p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России</p> <p>http://www.wrestrus.ru/</p>	
6. Оздоровительная физкультура и общеукрепляющие упражнения	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература</p> <p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <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>	ролл маты; гимнастические скамейки; гимнастические маты; секундомер; свисток; фишки для разметки поля.

		<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</p> <p>Официальный сайт Общероссийской спортивной</p>	
--	--	--	--

			<p>Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	
7.Акробатика и гимнастика	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература 1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</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.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,</p>	ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; гимнастические маты; секундомеры; свистки; фишки для разметки поля; навесные турники.

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

		<p>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>приземления для прыжков в длину; гимнастические маты; секундомер; свисток; фишки для разметки поля; турник навесной.</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>	
9.Упражнения на силу	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература</p> <p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения</p>	ролл маты; гимнастические скамейки; гимнастические маты; секундомер; свисток; фишки для разметки поля.

		<p>техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18</p> <p>2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23</p> <p>3. Куванов, В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47</p> <p>4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб, 2013г, с. 34</p> <p>5. Куванов, В.А, Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб, 2015г, с. 50</p> <p>6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб, 2015г, с. 48</p> <p>7. Куванов, В.А, Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб, 2015г, с. 55</p> <p>8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб, 2017г, с. 45</p>	
--	--	---	--

			<p>9. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, 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>	
10.Упражнения для развития мышц ног	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература</p> <p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18</p> <p>2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23</p> <p>3. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н.</p>	ролл маты; гимнастические скамейки; коврики гимнастические; гимнастические маты; секундомеры; свистки; фишки для разметки поля; навесные турники.

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

			Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/	
11. Учебные, тренировочные схватки. Участие в соревнованиях (первенство Приморского района)	Беседа Практическое занятие	практический		борцовский ковер стандартных размеров; будо-маты; модуль для отработки бросков; манекены борцовские (35 кг, 20 кг) секундомеры; свистки
12. Инструктаж по охране труда	Беседа.	словесный	Инструкция по технике безопасности	-
13. Упражнения для развития мышц шеи	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	а) основная литература 1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И. Гришина; М-во образования и науки Рос. Федерации – Изд. 4-е, - Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс] б) дополнительная литература 1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А. Бавыкина, А.А. Зиновьева.	борцовский ковер стандартных размеров; будо-маты; модуль для отработки бросков; манекены борцовские (35 кг, 20 кг) секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки

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

			<p>С.Н.Никитина, Р.Н.Апойко, С.И.Петрова, В.А.Куванова, Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml</p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	
14.Упражнения для изучения техники борьбы в партере	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература</p> <p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18</p> <p>2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / 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>	борцовский ковер стандартных размеров; будо-маты; модуль для отработки бросков; манекены борцовские (35 кг, 20 кг) секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки

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

15.Базовые приемы в стойке	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература 1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</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.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.</p>	борцовский ковер стандартных размеров; будо-маты; модуль для отработки бросков; манекены борцовские (35 кг, 20 кг) секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки
----------------------------	--------------------------------	-------------------------	--	---

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

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

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

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

			<p>Таблица нормативов Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	
18.Изучение техники освобождения от захватов	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература 1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</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.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47 4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития</p>	борцовский ковер стандартных размеров; будо-маты; модуль для отработки бросков; манекены борцовские (35 кг, 20 кг) секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки

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

	занятие		<p>уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18</p> <p>2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23</p> <p>3. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47</p> <p>4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34</p> <p>5. Куванов, В.А, Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб,2015г, с. 50</p> <p>6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред.</p>	<p>стандартных размеров; будо-маты; модуль для отработки бросков; манекены борцовские (35 кг, 20 кг) секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки</p>
--	---------	--	---	---

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

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

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

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

			<p>Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	
22.Создание нестандартных ситуаций в схватке	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература 1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</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.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,</p>	<p>борцовский ковер стандартных размеров; будо-маты; модуль для отработки бросков; манекены борцовские (35 кг, 20 кг) секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки</p>

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

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

				свисток; фишки для разметки поля; турник навесной; борцовский ковёр стандартных раз-меров;будо- маты; модуль для отработки бросков; манекены борцовские (35 кг, 20 кг
--	--	--	--	--

3 год обучения

Тема	Форма занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Учебные пособия. Дидактический материал. Информационные источники.	Техническое оснащение
1.Вводное занятие. Инструктаж по охране труда	Беседа	словесный	Инструкция по технике безопасности	-
2.Определение уровня умений, спортивной подготовленности (входящий контроль)	Практическое занятие	практический	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]	ролл маты; гимнастические скамейки; зона приземления для прыжков в длину; гимнастические маты;

			<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>секундомер; свисток; фишки для разметки поля; турник навесной.</p>
3. Упражнения на развитие быстроты и выносливости	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И. Гришина; М-во образования и науки Рос. Федерации – Изд. 4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс] Таблица нормативов Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	<p>борцовский ковер стандартных размеров; будо-маты; модуль для отработки бросков; манекены борцовские (35 кг, 20 кг) секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки</p>
4. Упражнения на развитие ловкости	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература 1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И. Гришина; М-во образования и науки Рос. Федерации – Изд. 4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс] б) дополнительная литература</p>	<p>борцовский ковер стандартных размеров; будо-маты; модуль для отработки бросков; манекены борцовские (35 кг, 20 кг)</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</p>	<p>секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки</p>
--	--	--	---

			<p>специальностей / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб,2017г, с. 45</p> <p>9. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., Носов, Н.Ф. Самооборона- активная защита от опасности: учебно-методическое пособие/ под редакцией С.Н.Никитина, Р.Н.Апойко, С.И.Петрова, В.А.Куванова, Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой»</p> <p>http://www.unifight.ru/documents.shtml</p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России</p> <p>http://www.wrestrus.ru/</p>	
5.Специальные подготовительные упражнения	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература</p> <p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <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 стандартных размеров; будо-маты; модуль для отработки бросков; манекены борцовские (35 кг, 20 кг) секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки

		<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</p> <p>Официальный сайт Общероссийской спортивной</p>	
--	--	--	--

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

			<p>А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34</p> <p>5. Куванов, В.А, Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб,2015г, с. 50</p> <p>6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 48</p> <p>7. Куванов, В.А, Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 55</p> <p>8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб,2017г, с. 45</p> <p>9. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., Носов, Н.Ф. Самооборона- активная защита от опасности: учебно-методическое пособие/ под редакцией С.Н.Никитина, Р.Н.Апойко, С.И.Петрова, В.А.Куванова, Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой»</p> <p>http://www.unifight.ru/documents.shtml</p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России</p> <p>http://www.wrestrus.ru/</p>	
7.Упражнения со снарядами и партнером	Беседа. Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература</p> <p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов</p>	борцовский ковер стандартных размеров;

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

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

		<p>техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18</p> <p>2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23</p> <p>3. Куванов, В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47</p> <p>4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб, 2013г, с. 34</p> <p>5. Куванов, В.А, Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб, 2015г, с. 50</p> <p>6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб, 2015г, с. 48</p> <p>7. Куванов, В.А, Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб, 2015г, с. 55</p> <p>8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб, 2017г, с. 45</p>	<p>кг, 5 кг); свистки</p>
--	--	---	-------------------------------

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

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

			Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/	
10. Упражнения для развития равновесия	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература</p> <p>1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И. Гришина; М-во образования и науки Рос. Федерации – Изд. 4-е, - Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А. Бавыкина, А.А. Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18</p> <p>2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А. Бавыкина, А.А. Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23</p> <p>3. Куванов, В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А. Куванов, Е.А. Бавыкин, Е.Н. 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.</p>	борцовский ковер стандартных размеров; будо-маты; модуль для отработки бросков; манекены борцовские (35 кг, 20 кг) секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки

			<p>Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб,2015г, с. 50</p> <p>6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 48</p> <p>7. Куванов, В.А, Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 55</p> <p>8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб,2017г, с. 45</p> <p>9. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., Носов, Н.Ф. Самооборона- активная защита от опасности: учебно-методическое пособие/ под редакцией С.Н.Никитина, Р.Н.Апойко, С.И.Петрова, В.А.Куванова, Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml</p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	
11. Учебные, тренировочные схватки. Участие в соревнованиях (первенство Приморского района)	Беседа Практическое занятие	практический		борцовский ковер стандартных размеров; будо-маты; модуль для

				отработки бросков; манекены борцовские (35 кг, 20 кг) секундомеры; свистки
12.Инструктаж по охране труда	Беседа.	словесный	Инструкция по технике безопасности	-
13.Атакующие действия в стойке. Контрприемы в партере	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература</p> <p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18</p> <p>2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / 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>	борцовский ковер стандартных размеров; будо-маты; модуль для отработки бросков; манекены борцовские (35 кг, 20 кг) секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки

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

<p>14. Удержания для дожимов</p>	<p>Беседа Практическое занятие</p>	<p>Наглядный, практический</p>	<p>а) основная литература 1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература 1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18 2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23 3. Куванов, В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.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.</p>	<p>борцовский ковер стандартных размеров; будо-маты; модуль для отработки бросков; манекены борцовские (35 кг, 20 кг) секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки</p>
----------------------------------	--	--------------------------------	--	--

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

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

			<p>Физическая культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб,2017г, с. 45</p> <p>9. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., Носов, Н.Ф. Самооборона- активная защита от опасности: учебно-методическое пособие/ под редакцией С.Н.Никитина, Р.Н.Апойко, С.И.Петрова, В.А.Куванова, Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml</p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	
16. Накаты в схватке	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература</p> <p>1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. 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.</p>	<p>борцовский ковер стандартных размеров; будо-маты; модуль для отработки бросков; манекены борцовские (35 кг, 20 кг) секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки</p>

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

			<p>Таблица нормативов Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	
17. Активная защита в стойке. Пассивная защита в стойке	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература 1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И. Гришина; М-во образования и науки Рос. Федерации – Изд. 4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с 2. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</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</p>	<p>борцовский ковер стандартных размеров; будо-маты; модуль для отработки бросков; манекены борцовские (35 кг, 20 кг) секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки</p>

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

	занятие	<p>уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p> <p>1. Бавыкин, Е.А, Зиновьев, А.А. Физическая культура. Греко-римская борьба. Упражнения для освоения техники бросков прогибом: учебно-методические указания для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.18</p> <p>2. Бавыкин, Е.А., Зиновьев, А. А. Физическая культура. Самбо: учебное пособие для тренеров, преподавателей и студентов всех специальностей / под ред. Е.А.Бавыкина, А.А.Зиновьева. – СПб, 2017г., с.23</p> <p>3. Куванов,В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, Е.А.Бавыкин, Е.Н.Кростелев.-СПб, 2017г., с.47</p> <p>4. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ В.А.Куванов, И.А.Перепёлкин, А.Я.Гончаров, Е.И.Серов. – СПб,2013г, с. 34</p> <p>5. Куванов, В.А, Селюкина, Д.Б. Физическая культура. Вольная борьба: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. – СПб,2015г, с. 50</p> <p>6. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред.</p>	<p>стандартных размеров; будо-маты; модуль для отработки бросков; манекены борцовские (35 кг, 20 кг) секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки</p>
--	---------	---	---

			<p>В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 48</p> <p>7. Куванов, В.А, Селюкин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина. – СПб,2015г, с. 55</p> <p>8. Куванов, В.А., Селюкин, Д.Б., Бобров, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки борцов: Методические указания для студентов всех специальностей / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селюкина, И.В. Боброва. – СПб,2017г, с. 45</p> <p>9. Никитин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., Носов, Н.Ф. Самооборона- активная защита от опасности: учебно-методическое пособие/ под редакцией С.Н.Никитина, Р.Н.Апойко, С.И.Петрова, В.А.Куванова, Н.Ф.Носова. СПб, 2007г., с. 87</p> <p>Таблица нормативов</p> <p>Официальный сайт Общероссийской спортивной Федерации «Универсальный бой»</p> <p>http://www.unifight.ru/documents.shtml</p> <p>Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России</p> <p>http://www.wrestrus.ru/</p>	
19. Упражнения на расслабление как элемент оздоровительной физкультуры	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература</p> <p>1.Гришина,Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: [учеб. пособие] / Ю.И.Гришина; М-во образования и науки Рос.Федерации – Изд.4-е, -Ростов н/Д: Феникс, 2014г – 249с</p> <p>2.Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: [учеб. пособие] / Г.А. Ямалетдинова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 244 с. [Электронный ресурс]</p> <p>б) дополнительная литература</p>	борцовский ковер стандартных размеров; будо-маты; модуль для отработки бросков; манекены борцовские (35 кг, 20 кг)

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

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

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

			<p>Федерации «Универсальный бой» http://www.unifight.ru/documents.shtml Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/</p>	
21.Совершенствование атакующих действий	Беседа Практическое занятие	Наглядный, практический	<p>а) основная литература 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.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,</p>	<p>борцовский ковер стандартных размеров; будо-маты; модуль для отработки бросков; манекены борцовские (35 кг, 20 кг) секундомеры; медицинболы (4 кг, 5 кг); свистки</p>

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

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

				секундомер; свисток; фишки для разметки поля; турник навесной; борцовский ковёр стандартных размеров; будо-маты; модуль для отработки бросков; манекены борцовские (35 кг, 20 кг
--	--	--	--	--

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по Программе проводится:

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

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

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

Входящий контроль проводится в форме выполнения следующих нормативов:

1 год	2 год	3 год
1.«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 ноги на полу	4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа,ноги 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 скамейк
	7.Отбрасывание ног из борцовской стойки (имитация защиты от прохода в ноги)	7.Отбрасывание ног из борцовской стойки (имитация защиты от прохода в ноги)
	8.Забегание на борцовском мосту	8.Забегание на борцовском мосту
		9.Броски подворотом
		10.Броски «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»;
	2.Прыжки в длину с места	

	3.Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса лёжа	если учащийся выполнил 3-4 установленных нормативов- «средний уровень» ; если учащийся выполнил 1-2 установленных нормативов - «низкий уровень»
	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 8 установленных нормативов- «высокий уровень» ;
	2.Прыжки в длину с места	
	3.Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса лёжа	если учащийся выполнил 5-7 установленных нормативов- «средний уровень» ;
	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	если учащийся выполнил менее 1-4 установленных нормативов - «низкий уровень»
	7.Отбрасывание ног из борцовской стойки (имитация защиты от прохода в ноги)	
	8.Забегание на борцовском мосту	
3 год	1.«челночный бег» (3x10)	Если учащиеся выполнил 10 установленных нормативов- «высокий уровень» ;
	2.Прыжки в длину с места	
	3.Подтягивание на высокой перекладине или на низкой перекладине из виса лёжа	если учащийся выполнил 5-9 установленных нормативов- «средний уровень» ;
	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	если учащийся выполнил менее 1-4 установленных нормативов - «низкий уровень»
	7.Отбрасывание ног из борцовской стойки (имитация защиты от прохода в ноги)	
	8.Забегание на борцовском мосту	
	9.Броски подворотом	
	10.Броски «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 лично-ориентированной, предполагающих применение личностных качеств, социальных умений, отвечающим задачам становления духовно-нравственной личности.

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

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

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

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

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