

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



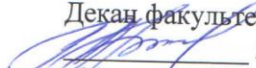
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

**«Саратовский государственный аграрный университет
имени Н. И. Вавилова»**

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой
 /Беглов М.В./
«28» мая 2018 г.

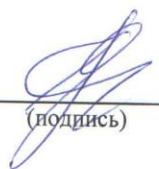
УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета
 /Молчанов А. В./
«28» мая 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Дисциплина	СПОРТИВНАЯ БОРЬБА
Направление подготовки	35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции
Профиль подготовки / специализация / магистерская программа	Технологии пищевых производств в АПК
Квалификация (степень)	Бакалавр
Выпускника	
Нормативный срок Обучения	4 года
Форма обучения	Очная

Разработчик(и): доцент, Скосырева Е.Н.


(подпись)

Саратов 2018

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Спортивная борьба», является формирование способности методически обоснованно и целенаправленно использовать разнообразные средства, методы и организационные формы физической культуры, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

В соответствии с учебным планом по направлению подготовки 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции профиль Технологии пищевых производств в АПК, дисциплина «Спортивная борьба» относится к дисциплинам по выбору вариативной части дисциплин Блока 1.

Дисциплина базируется на знаниях, имеющихся у обучающихся при получении среднего (полного) общего или среднего профессионального образования.

Для качественного усвоения дисциплины обучающийся должен:

- знать: основы физической культуры и здорового образа жизни, методические принципы спортивной тренировки;
- уметь: использовать деятельность в области физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

Дисциплина «Спортивная борьба» направлена на формирование у обучающихся общекультурной компетенции: «способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности» (УК-7).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Компетенция	Обучающийся должен:		
	знать	уметь	владеть
1	2	3	4
<i>УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	социально-биологические основы физической культуры; основы здорового образа и стиля жизни; виды общедоступного и профессионального спорта; влияние оздоровительных систем физического	применять систему знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств; применять знания по основам теории, методики и	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной

	воспитания на укрепление здоровья, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности	организации физического воспитания и спортивной тренировки в жизненных и профессиональных целях; выполнять индивидуально подобранные комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств	социально-культурной и профессиональной деятельности Навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях
--	---	---	--

4. Объем, структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

Таблица 1

Объем дисциплины									
	Всего	Количество часов							
		в т.ч. по семестрам							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа – всего, в т.ч.	328	-	68	72	52	54	46	36	-
<i>аудиторная работа:</i>	328	-	68	72	52	54	46	36	-
лекции	-	-	-	-	-	-	-	-	-
лабораторные	-	-	-	-	-	-	-	-	-
практические	328	-	68	72	52	54	46	36	-
<i>промежуточная аттестация</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<i>контроль</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Форма итогового контроля	-	-	зач.	зач.	зач.	зач.	зач.	зач.	-
Курсовой проект (работа)	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Таблица 2

Структура и содержание дисциплины									
№ п/п	Тема занятия. Содержание	Неделя семестра	Контактная работа			Самостоятельная работа	Контроль знаний		
			Вид занятия	Форма проведения	Количество часов		Вид	Форма	max балл
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2 семестр									
1.	Основы техники безопасности на	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т	7

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	занятиях по спортивной борьбе Мониторинг функционального состояния организма.								
2.	«Спортивная борьба» содержание; раздел 1 приложения	1-17	ПЗ	Т	58	-	ТК	Д	
3.	Тесты физического контроля по изученным темам	5,10, 15	ПЗ	Т	6		РК	Т	34
4.	Организация и практическое судейство соревнований различного уровня. Участие в соревнованиях.	17	ПЗ	РИ	2	-	ТК ТР	Д	7
5.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по спортивной борьбе	17 5/6				-	Вых К	3	20
6.	Итого за 1 семестр:				68	-			68
3 семестр									
7.	Тесты входного контроля по спортивной борьбе Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т	7
8.	«Спортивная борьба» содержание; раздел 2,3 приложения	1-17	ПЗ	Т	62	-	ТК	Д	
9.	Тесты физического контроля по изученным темам	6,12, 18	ПЗ	Т	6	-	РК	Т	36
10.	Организация и практическое судейство соревнований различного уровня. Участие в соревнованиях.	18	ПЗ	РИ	2	-	ТК ТР	Д	7
11.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по спортивной борьбе	18				-	Вых К	3	22
12.	Итого за 2 семестр:				72	-			72
4 семестр									
13.	Тесты входного контроля по спортивной борьбе Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т	5
14.	«Спортивная борьба» содержание; раздел 4.5 приложения	1-16	ПЗ	Т	42	-	ТК	Д	
15.	Тесты физического контроля по изученным темам	4,8, 12	ПЗ	Т	6	-	РК	Т	26
16.	Организация и практическое судейство соревнований различного уровня. Участие в соревнованиях.	13	ПЗ	РИ	2	-	ТК ТР	Д	5
17.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по спортивной борьбе	16				-	Вых К	3	16
18.	Итого за 3 семестр:				52	-			52
5 семестр									
19.	Тесты входного контроля по спортивной борьбе Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т	6
20.	«Спортивная борьба» содержание; раздел 6 приложения	1-18	ПЗ	Т	44	-	ТК	Д	
21.	Тесты физического контроля по изученным темам	5,10, 15	ПЗ	Т	6	-	РК	Т	27
22.	Организация и практическое	17	ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д	5

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	судейство соревнований различного уровня. Участие в соревнованиях.						ТР		
23.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по спортивной борьбе	18				-	Вых К	3	16
24.	Итого за 4 семестр:				54	-			54
6 семестр									
25.	Тесты входного контроля по спортивной борьбе Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т	5
26.	«Спортивная борьба» содержание; раздел 7 приложения	1-16	ПЗ	Т	38	-	ТК	Д	
27.	Тесты физического контроля по изученным темам	5,10	ПЗ	Т	4	-	РК	Т	23
28.	Организация и практическое судейство соревнований различного уровня. Участие в соревнованиях.	12	ПЗ	РИ	2	-	ТК ТР	Д	4
29.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по спортивной борьбе	16				-	Вых К	3	14
30.	Итого за 5 семестр:				46	-			46
7 семестр									
31.	Тесты входного контроля по спортивной борьбе Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т	4
32.	«Спортивная борьба» содержание; раздел 8 приложения	2-17	ПЗ	Т	28	-	ТК	Д	
33.	Тесты физического контроля по изученным темам	8,16	ПЗ	Т	4	-	РК	Т	17
34.	Организация и практическое судейство соревнований различного уровня. Участие в соревнованиях.	18	ПЗ	РИ	2	-	ТК ТР	Д	4
35.	Выходной контроль -выполнение контрольных тестов по спортивной борьбе	18				-	Вых К	3	11
36.	Итого за 6 семестр:				36	-			36
	Всего по дисциплине				328				328

Примечание:

Условные обозначения:

Виды аудиторной работы: ПЗ – практическое занятие.

Формы проведения занятий: Т - занятие проводимое в традиционной форме, В- занятие проводимое в форме визуализации, РИ – ролевая игра.

Виды контроля: ВК – входной контроль, ТК – текущий контроль, РК – рубежный контроль, ТР – творческий рейтинг, ВыхК – выходной контроль.

Форма контроля: Д – демонстрация практического навыка, Т-тестирование, З – зачет.

5. Образовательные технологии

Организация занятий по дисциплине «Спортивная борьба» проводится по видам учебной работы: практические занятия, текущий контроль.

Реализация компетентностного подхода в рамках направления подготовки 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции профиль Технологии пищевых производств в АПК, предусматривает использование в учебном процессе как традиционных педагогических технологий, так и методов активного обучения для формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

Практические занятия проводятся в спортивных залах, на открытых спортивных площадках, бассейне.

Целью практических занятий является выработка практических навыков работы с методами и средствами физической культуры, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Для достижения этих целей используются формы работы - проведение занятий в традиционной форме, в форме визуализации и ролевой игры.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература

1. **Братановский С. Н.** Правовая организация управления физической культурой и спортом в Российской Федерации [Электронный ресурс] : монография / С. Н. Братановский, М. В. Лукин. - М. : РИОР, 2013. - 200 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/418638>

2. **Евсеев Ю.И.** Физическая культура. [Электронный ресурс]: Учебное пособие / Ю.И.Евсеев, - 9-е изд., стер. - Рн/Д: Феникс, 2014. - 444 с. ISBN 978-5-222-21762-7. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/908476>

3. **Кузьменко Г.А.** Развитие личностных качеств обучающихся в учебной и спортивной деятельности [Электронный ресурс]: Учеб. пособие / Под ред. Г.А. Кузьменко - М.:Прометей, 2013. - 560 с. ISBN 978-5-7042-2507-2–Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/557400>

б) дополнительная литература

1. **Алексеев С.В.** Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий [Электронный ресурс]: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям "Менеджмент организации", "Юриспруденция" и "Физическая культура и спорт" / С.В. Алексеев; Под ред. П.В. Крашенинников - М.:ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2015. - 687 с.: 60х90 1/16 ISBN 978-5-238-02540-7 –Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/891206>

2. **Бароненко В.А.** Здоровье и физическая культура студента. [Электронный ресурс]: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с.: ил.; 60х90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/417975>

3. **Борисова М.М.** Теория и технология физического воспитания и развития ребенка [Электронный ресурс]: Учебник / М.М. Борисова - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 293 с.: 60х90 1/16. - (Высшее образование:Бакалавриат) (Переплёт 7БЦ) ISBN 978-5-16-011490-3 – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/527912>

4. Близневский А.А. Управление спортивной мотивацией юных дзюдоистов [Электронный ресурс]: А.А. Близневский; А.П. Шумилин - Краснояр.: СФУ, 2015. - 92 с.: ISBN 978-5-7638-3237-2 – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/549468>

в) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Государственная политика в области образования – Российское образование. Федеральный портал – URL: http://www.edu.ru/index.php?page_id=105
2. Научная электронная библиотека Elibrary.ru http://elibrary.ru/rubric_titles.asp?rcode=770000
3. Национальный цифровой ресурс РУКОНТ. <http://rucont.ru>
4. Образование и общество. Научный информационно- аналитический журнал. – URL: <http://www.education.rekom.ru>
5. Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации – URL: <http://mon.gov.ru/dok/fz/obr/>
6. Официальный сайт Электронной библиотеки диссертаций Российской государственной библиотеки. <http://diss.rsl.ru/>
7. Физическая культура студента. Электронный учебник. http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/
8. Электронная библиотека: Труды ученых ИГУ. <http://ellib.library.isu.ru/index.php>
9. Электронно-библиотечная система IPRbooks. <http://iprbooks.ru>
10. Электронно-библиотечная система Znanium. <http://znanium.com>
11. Электронно-библиотечная система издательства «Лань». <http://e.lanbook.com>
12. Юревич А.В. Нравственность в современной России [Электронный ресурс] / А.В. Юревич, Д.В. Ушаков // Психологические исследования: электрон.науч.журн. 2009. № 1 (3). URL: <http://psystudy.ru>(дата обращения: 10.09.2010).

г) периодические издания

1. Научный журнал включен в список ВАК России «Теория и практика физической культуры». - ISSN: 00403601

д) базы данных и поисковые системы Яндекс, Rambler, Yahoo, Google

е) информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса:

- информационно-справочные системы - не предусмотрены программой
- программное обеспечение - не предусмотрены программой

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Аудитория с перечнем материально-технического обеспечения	Местонахождение
Игровой зал № 1, по тех. паспорту № 6, 1 этаж, 613,4 кв.м. ² Ферма баскетбольная с пластиковым щитом с табло атаки 1 шт., Щит баскетбольный с табло атаки 1 шт. Ворота для мини футбола 2 шт., Электронное табло универсальное 1 шт., Мячи баскетбольные 10 шт.,	410005, г. Саратов, ул. Соколова, 335

Мячи волейбольные 5 шт., Волейбольный комплект (стойки, сетка, вышка). Гимнастические скамейки 8 шт. Футбольные мячи 5 шт. Гимнастическая скакалка 5 шт. Гимнастические обручи 5 шт. Звукоусилительный комплект PEAVEY Escort 1 шт.	
Спортивный зал для СМО № 4 , по тех. паспорту № 3, 3 этаж, 74,2 кв.м. ² Мячи набивные 16 шт. Гимнастические палки 16 шт. Обручи 6 шт. Скакалки 6 шт. Фитобол 6 шт. Гантели 25 шт. Гиря (16 кг) 1 шт. Гимнастические коврики 15 шт. Часы 1 шт. Зеркала 6 шт. Скамейки 2 шт. Теннисный стол 1 шт. Теннисные ракетки 4 шт. Гимнастическая стенка 3 шт. Тренажер «Шагоступ» 2 шт. Весы медицинские 1 шт.	410005, г. Саратов, ул. Соколова, 335
Тренажерный зал № 2 , по тех. паспорту № 7, 1 этаж, 83,8 кв.м. ² Зеркала 11 шт. Маты гимнастические 7 шт. Скамейки 3 шт. Гимнастическая стенка с навесной перекладиной для подтягивания 1 шт.,	410005, г. Саратов, ул. Соколова, 335

8. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств, сформированный для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Спортивная борьба» разработан на основании следующих документов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- приказа Минобрнауки РФ от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

Фонд оценочных средств представлен в приложении 1 к рабочей программе дисциплины и включает в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;
- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;

- типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

9. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Самостоятельная работа не предусмотрена учебным планом по направлению подготовки 35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции профиль Технологии пищевых производств в АПК.

10. Методические указания для обучающихся по изучению дисциплины «Спортивная борьба»

Методические указания по изучению «Спортивная борьба» включают в себя:

1. Методические указания по выполнению практических занятий представлен в приложении 4.

*Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры «Физическая культура»
«28» мая 2018 года (протокол № 9).*

Приложение к рабочей программе по дисциплине «Спортивная борьба»

Темы занятий
Раздел № 1
Беседа на тему «Требования к занимающимся, личная гигиена, гигиена мест занятий, предупреждение травм». Изучение самостраховки при падении на спину, изучение броска рывком за пятку. Изучение выведения из равновесия рывком захвата руки и шеи. Изучение переворота рычагом (в партере). Изучение броска через бедро. Изучение удержания поперек (в партере), изучение защиты от броска через бедро. Изучение болевого приема- рычага локтя через предплечье от удержания сбоку. Изучение броска-выведения из равновесия рывком с падением. Изучение ухода от удержания сбоку. Изучение задней подножки захватом руки и ноги. Изучение болевого приема -узла поперек. Учебная схватка на узел плеча. Изучение броска передней подножкой захватом руки и пояса. Изучение ухода от удержания сбоку отжиманием головы ногой. Изучение боковой подсечки захватом рук снизу. Защиты от передней подножки. Изучение ущемления ахиллова сухожилия захватом разноименной ноги. Изучение броска зацепом изнутри, изучение защиты боковой подсечки. Изучение самостраховки при броске через голову. Изучение броска захватом шеи сверху и туловища снизу. Изучение переворота захватом руки и ноги изнутри. Изучение броска через голову, изучение защит от зацепов.
Раздел № 2
Изучение приема- заваливания зашагиванием. Изучение броска через бедро с падением. Изучение защиты от броска через голову, учебные схватки на выполнение бросков через бедро. Изучение удержания сбоку захватом рук, учебные схватки на выполнение удержания сбоку. Изучение выведения из равновесия с захватом проймы (с падением и без падения). Изучение ухода от удержания сбоку через мост с перетаскиванием противника через себя. Изучение броска захватом ног, вольные схватки. Изучение болевого приема- рычага локтя захватом руки между ногами. Изучение задней подножки с колена. Изучение боковой подсечки при отступлении противника. Изучение передней подножки с колена. Изучение приема – удержанием со стороны головы. Изучение удержания верхом захватом рук. Изучение передней подсечки захватом рук. Изучение броска через голову с упором голенью в живот. Изучение болевого приема- узла предплечьем вниз (обратный узел) после удержания поперек. Изучение броска захватом руки под плече. Изучение ущемления ахиллова сухожилия захватом одноименной ноги. Изучение броска захватом ног и выносом их в сторону.

Изучение броска «Мельница».
Раздел № 3
Изучение переворота с косым захватом. Соревнование на проведение болевых приемов. Изучение приема – удержания сбоку без захвата руки под плечо. Изучение задней подножки захватом руки и одноименной ноги. Изучение удержания со стороны головы захватом рук. Изучение передней подножки захватом руки и ноги. Изучение болевого приема рычага локтя через бедро с помощью ноги. Изучение боковой подсечки при скрещивании ног. Изучение приема удержания со стороны ног. Изучение передней подсечки с падением. Изучение ухода от удержания со стороны головы, схватки на проведение приемов в борьбе лежа. Изучение броска зацепом одноименной ноги. Изучение болевого приема – рычага локтя захватом предплечья под плечо после удержания верхом. Изучение броска зацепом снаружи. Изучение приема – ухода от удержания со стороны головы. Изучение броска с обвивом садясь. Изучение защиты от зацепа изнутри, учебно- тренировочные схватки. Изучение способов разъединения сцепленных рук, схватки на выполнение рычага локтя. Изучение броска зацепом стопой. Изучение от зацепа снаружи, учебно- тренировочные схватки.
Раздел № 4
Изучение болевого приема – узла поперек от удержания верхом. Изучение задней подножки захватом руки и падением. Изучение болевого приема – узла ногой. Изучение броска подхватом. Изучение болевого приема – ущемление ахиллова сухожилия с упором в подколенный сгиб другой ноги. Изучение броска – подхвата захватом ноги. Изучение болевого приема- рычага на оба бедра захватом голени под плечо и упором стопой в подколенный сгиб. Изучение приема броска через голову захватом руки и пояса на спине. Изучение переворотов захватом руки и ноги снаружи. Изучение броска через бедро захватом пояса через одноименное плечо. Изучение болевого приема- узла ноги с упором ладонью в колено. Изучение броска захватом руки на плечо. Изучение приемов – уходов от удержания со стороны ног. Изучение броска с рывком за пятки. Изучение приема удержания сбоку в положении лежа. Изучение броска захватом руки и ноги изнутри. Изучение болевого приема – рычага локтя захватом предплечья под плечо после удержания со стороны ног. Изучение бокового переворота. Учебно-тренировочные схватки на проведение серии приемов при атаке. Изучение приема – удержания с плеча захватом ближней руки снаружи.
Раздел № 5
Изучение броска «мельница» захватом разноименной ноги изнутри. Изучение болевого приема – рычага локтя захватом руки между ногами (противник стоит в партере). Изучение задней подножки с захватом ноги и шеи. Изучение способов разъединения сцепленных рук (узлом), учебные схватки на выполнение болевых приемов.

Изучение передней подножки с захватом руки и отворота. Изучение разъединения рук с упором ногой, учебные схватки на выполнение захватов руки между ногами. Изучение боковой подсечки. Изучение удержания со стороны головы с обратным захватом рук и своего пояса. Соревновательные схватки на совершенствование и проведение удержаний. Изучение приема – ущемление ахиллова сухожилия в положении лежа на противнике захватом одноименной ноги. Изучение приема – зацепа изнутри с толчком. Изучение приема верхом без захвата рук. Изучение боковой подсечки при наступлении противника. Изучение болевого приема – рычага на оба бедра захватом ноги на плечо. Изучение броска – обвива захватом одноименной руки и пояса сзади. Вольные схватки сильного борца со слабым. Изучение приема – удержания поперек захватом дальней одноименной руки. Изучение приема – броска с зацепом ногой. Соревнования на первенство группы. Изучение самостоятельной разминки.
Раздел № 6
Изучение приема – ухода от удержания сбоку лежа. Изучение приема – подхвата с захватом рукава и проймой. Изучение защиты от «мельницы», вольные схватки. Изучение болевого приема – узла ноги руками после удержания поперек. Изучение броска – отхвата с захватом ноги. Изучение приема переворота захватом рукава. Изучение приема – заваливания с задней подножки. Изучение броска бокового бедра. Изучение приемов – уходов от удержания верхом. Изучение броска – подхвата захватом руки и отворота. Изучение приема – обратного удержания сбоку. Изучение броска отхватом. Изучение болевого приема – рычага локтя с зажимом руки бедрами. Изучение броска через грудь. Изучение приема – удержания с плеча с захватом ближней руки изнутри. Изучение броска сталкиванием захватом ног. Изучение болевого приема – рычага локтя захватом предплечья под плечо против удержания верхом. Изучение броска захватом руки и одноименной голени снаружи. Изучение приема – обратное удержание со стороны головы. Изучение броска с обратным захватом пятки и изнутри.
Раздел № 7
Учебно-тренировочные схватки с переменной партнеров. Изучение болевого приема- рычага локтя захватом руки между ногами садясь. Изучение броска захватом руки и голени сбоку. Изучение разъединения сцепленных рук путем подтягивания локтя дальней руки. Изучение броска «мельницы» с захватом разноименной ноги снаружи. Изучение приема – удержания со стороны ног с захватом рук. Изучение броска захватом руки и обратным захватом ноги спереди. Изучение приема – рычага локтя при помощи ноги сверху. Изучение броска задней подножки с захватом руки двумя руками. Изучение болевого приема – рычага внутрь. Изучение задней подножки на пятки с захватом туловища сбоку. Изучение болевого приема- узла снизу против удержания со стороны ног. Изучение передней подножки на пятки с захватом рукава и одноименного отворота.

Изучение болевого приема – узла предплечья вниз от удержания со стороны головы. Изучение боковой подсечки в темпе шагов. Изучение болевого приема- узла ногой снизу. Изучение задней подсечки. Изучение подхвата изнутри. Учебные схватки с односторонним нападением, вольные схватки. Изучение приема – рычага колена с зажимом ноги бедра. Изучение приема – бросок через бедро с захватом пояса через одноименное плечо. Изучение болевого приема – узла ноги ногой. Изучение броска – «вертушки». Изучение приема- переворота с опрокидыванием.
Раздел № 8
Изучение приема – удержания сбоку захватом своего бедра. Изучение задней подножки на пятки с захватыванием руки через спину. Изучение приема – переворота с захватом шеи и пояса снизу. Изучение броска заваливанием с захватом руки и шеи. Изучение приема – удержание верхом с обвивом ног. Изучение приема – выведения из равновесия толчком. Изучение болевого приема – рычага плеча через бедро. Изучение броска с зацепом изнутри и захватом ноги. Изучение приема – удержания поперёк захватом ближней руки ногами. Изучение обвива захватом пояса через плечо. Изучение болевого приема – рычага локтя через предплечье после удержания поперек с захватом запястья разноименной рукой. Изучение броска с обратным захватом ног. Изучение болевого приема – рычага локтя с захватом руки между ногами без переноса ноги через туловище. Изучение броска с зацепом стопой изнутри. Изучение броска подхватом изнутри с подшагиванием. Изучение способов разъединение рук просовыванием руки между предплечьями. Изучение броска через голову с захватом руки и упором голенью. Изучение броска с захватом пятки изнутри. Изучение болевого приема – рычага локтя при помощи ноги сверху. Изучение броска- переднего переворота. Изучение броска – подхвата со скрещиванием рук.