

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:

ФИО: Соловьев Дмитрий Александрович

Должность: ректор ФГБОУ ВО Вавиловский университет

Дата подписания: 12.04.2023 14:36:58

Уникальный программный ключ:

528682d78e671e566a007f031e1ba2172f735a12

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Саратовский государственный аграрный университет
имени Н. И. Вавилова»

СОГЛАСОВАНО

Зав. кафедрой «ФК»

[Подпись]
«26» августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора ИЗО и ДО

/Никишанов А.Н./

[Подпись]
«27» августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Дисциплина

СПОРТИВНАЯ БОРЬБА

Направление подготовки

13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника

Направленность
(профиль)

Энергообеспечение предприятий

Квалификация
выпускника

Бакалавр

Нормативный срок
обучения

4 года

Форма обучения

Заочная

Разработчик(и): доцент, Шишкина Т.Г.

доцент, Панина О.В.

[Подпись]
(подпись)
[Подпись]
(подпись)

Саратов 2019

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 13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника направленность (профиль) «Энергообеспечение предприятий», дисциплина «Спортивная борьба» относится к дисциплинам по выбору вариативной части дисциплин Блока 1.

Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами: «Физическая культура».

Дисциплина «Спортивная борьба» является базовой для изучения дисциплин, практик: последующие дисциплины, практики отсутствуют.

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

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся компетенции, представленной в таблице 1.

Требование к результатам освоения дисциплины

Таблица 1

№ п/п	Код компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
			знать	уметь	владеть
1	2	3	4	5	6
1.	ОК-8	<i>способностью использовать методы и средства физической культуры 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 воспитания на укрепление здоровья, способы контроля и оценки физического развития и физической подготов-	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 организации физического воспитания и спортивной тренировки в	техникой разнообразных двигательных действий, методиками развития двигательных качеств, методикой тактической и психологической подготовки в избранном виде спорта; средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования; методами адекватногоирования нагрузки в тренировочном процессе с целью оздоровления и подготовки к профессиональ-

			ленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; методики тренировки в избранном виде спорта	жизненных и профессиональных целях; составлять индивидуальные программы тренировок и прогнозировать результаты	ной деятельности и адаптации в ней; 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 2

Объем дисциплины

	Количество часов					
	Всего	в т.ч. по годам				
		1	2	3	4	5
Контактная работа – всего, в т.ч.	328	-	82	82	82	82
<i>аудиторная работа:</i>	328	-	82	82	82	82
лекции	-	-	-	-	-	-
лабораторные	-	-	-	-	-	-
практические	328	-	82	82	82	82
<i>промежуточная аттестация</i>	-	-	-	-	-	-
<i>контроль</i>	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	-
Форма итогового контроля	-	-	зач.	зач.	зач.	зач.
Курсовой проект (работа)	-	-	-	-	-	-

Таблица 3

Структура и содержание дисциплины

№ п/п	Тема занятия Содержание	Неделя семестра	Контактная работа			Самостоятельная работа	Контроль	
			Вид занятия	Форма проведения	Количество часов		Вид	Форма
1	2	3	4	5	6	7	8	9

1	2	3	4	5	6	7	8	9
2 курс								
1.	Тесты входного контроля по спортивной борьбе Мониторинг функционального состояния организма.		ПЗ	В	2	-	ВК	Т
2.	«Спортивная борьба» содержание; раздел 1,2 приложения		ПЗ	Т	78	-	ТК	Д Т
3.	Организация и практическое судейство соревнований различного уровня. Участие в соревнованиях.		ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
4.	Выходной контроль					-	ВыхК	З

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Тесты выходного контроля по спортивной борьбе							
5.	Итого за 2 курс:				82	-		
3 курс								
6.	Тесты входного контроля по спортивной борьбе Мониторинг функционального состояния организма.		ПЗ	В	2	-	ВК	Т
7.	«Спортивная борьба» содержание; раздел 3,4 приложения		ПЗ	Т	78	-	ТК	Д Т
8.	Организация и практическое судейство соревнований различного уровня. Участие в соревнованиях.		ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
9.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по спортивной борьбе					-	ВыхК	З
10.	Итого за 3 курс:				82	-		
4 курс								
11.	Тесты входного контроля по спортивной борьбе Мониторинг функционального состояния организма.		ПЗ	В	2	-	ВК	Т
12.	«Спортивная борьба» содержание; раздел 5,6 приложения		ПЗ	Т	78	-	ТК	Д Т
13.	Организация и практическое судейство соревнований различного уровня. Участие в соревнованиях.		ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
14.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по спортивной борьбе					-	ВыхК	З
15.	Итого за 4 курс:				82	-		
5 курс								
16.	Тесты входного контроля по спортивной борьбе Мониторинг функционального состояния организма.		ПЗ	В	2	-	ВК	Т
17.	«Спортивная борьба» содержание; раздел 7,8 приложения		ПЗ	Т	78	-	ТК	Д Т
18.	Организация и практическое судейство соревнований различного уровня. Участие в соревнованиях.		ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
19.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по спортивной борьбе					-	ВыхК	З
20.	Итого за 5 курс:				82	-		
	Всего по дисциплине				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, 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 13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника направленность (профиль) «Энергообеспечение предприятий», 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 и спорта, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности, формирование образовательной среды по видам спорта, способствующей удовлетворению познавательных интересов обучающихся, усилению мотивации обучения видам спорта.

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 (библиотека СГАУ)

№ п/п	Наименование, ссылка для электронного доступа или кол-во экземпляров в библиотеке	Автор(ы)	Место издания, издательство, год	Используется при изучении разделов (из п. 4.3)
1	2	3	4	5
1.	Вольная борьба : учеб. пособие http://znanium.com/bookread2.php?book=961481	П.Ф. Матушак	М. : ИНФРА-М, 2019	1 – 8
2.	Спортивная метрология: Учебное пособие., - 2-е изд. http://znanium.com/bookread2.php?book=959370	Н.Н. Трифонова, И.В.Еркомайшвили	М.:Флинта, 2017	1 – 8
3.	Управление спортивной мотивацией юных дзюдоистов http://znanium.com/bookread2.php?book=549468	А.А. Близневский; А.П. Шумилин	Краснояр.: СФУ, 2015	1 – 8

б) дополнительная литература

№ п/п	Наименование, ссылка для электронного доступа или кол-во экземпляров в библиотеке	Автор(ы)	Место издания, издательство, год	Используется при изучении разделов (из п. 4.3)
1	2	3	4	5
1.	Физическая культура: учебно-методическое пособие http://znanium.com/bookread2.php?book=993540	Ю.С. Филиппова	Москва: ИНФРА-М, 2019	1 – 8
2.	Развитие личностных качеств обучающихся в учебной и спортивной деятельности: учебное пособие http://znanium.com/bookread2.php?book=557400	Г.А. Кузьменко	М.:Прометей, 2013	1 – 8
3.	Женская вольная борьба : пособие http://znanium.com/bookread2.php?book=1065590	Б. А. Подливаев [и др.]	Москва: Спорт, 2019	1 – 8

в) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Для освоения дисциплины рекомендуются следующие сайты информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

- Официальный сайт университета: <http://www.sgau.ru/>;
- Государственная политика в области образования-Российское образование. Федеральный портал-URL: http://www.edu.ru/index.php?page_id=105

- Официальный сайт Электронной библиотеки диссертаций Российской государственной библиотеки. <http://diss.rsl.ru/>
- Электронная библиотека: Труды ученых ИГУ. <http://ellib.library.isu.ru/index.php>

г) периодические издания

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

д) информационные справочные системы и профессиональные базы данных

Для пользования стандартами и нормативными документами рекомендуется применять информационные справочные системы и профессиональные базы данных, доступ к которым организован библиотекой университета через локальную вычислительную сеть.

Для пользования электронными изданиями рекомендуется использовать следующие информационные справочные системы и профессиональные базы данных:

1. Научная библиотека университета <http://read.sgau.ru/biblioteka/>

Базы данных содержат сведения обо всех видах литературы, поступающей в фонд библиотеки. Более 1400 полнотекстовых документов (учебники, учебные пособия и т.п.). Доступ – с любого компьютера, подключенного к сети Интернет.

2. Электронная библиотечная система «Лань» <http://e.lanbook.com>.

Электронная библиотека издательства «Лань» – ресурс, включающий в себя как электронные версии книг издательства «Лань», так и коллекции полнотекстовых файлов других российских издательств. После регистрации с компьютера университета – доступ с любого компьютера, подключенного к сети Интернет.

3. Электронно-библиотечная система «IPRbooks» <http://ibooks.ru> - ресурс новейших информационных технологий и учебной лицензионной литературы. Доступ к полному тексту изданий на сайте возможен после авторизации. Пройдя личную регистрацию в дальнейшем можно работать под своими учетными данными в любой точке, где есть доступ в сеть Интернет.

4. Электронно-библиотечная система «Znaniium» <http://znaniium.com>

Электронная библиотечная система «Znaniium» содержит электронные версии изданий, публикуемых Научно-издательским центром ИНФРА-М, коллекции книг и журналов других российских издательств, а также произведения отдельных авторов. Доступ – с любого компьютера, подключенного к сети Интернет.

5. «Университетская библиотека ONLINE» <http://www.biblioclub.ru>.

Электронно-библиотечная система, обеспечивающая доступ к книгам, конспектам лекций, энциклопедиям и словарям, учебникам по различным областям научных знаний, материалам по экспресс-подготовке к экзаменам. После регистрации с компьютера университета – доступ с любого компьютера, подключенного к сети Интернет.

6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. <http://elibrary.ru>.

Российский информационный портал в области науки, медицины, технологии и образования. На платформе аккумулируются полные тексты и рефераты научных

статей и публикаций. Доступ с любого компьютера, подключенного к сети Интернет. Свободная регистрация.

7. Профессиональная база данных «Министерство спорта РФ»

8. Поисковые интернет-системы Яндекс, Rambler, Google.

е) информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса:

- программное обеспечение - не предусмотрено программой

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Для проведения практических занятий по дисциплине кафедры «Физическая культура» имеются аудитории:

- игровой зал оснащённый баскетбольными пластиковыми щитами, мячами;
- бассейн оснащённый досками для плавания;
- тренажерный зал оснащённый тренажерами, лавками, гантелями;
- зал ЛФК оснащённый мячами, обручами, гимнастическими ковриками;
- зал аэробики оснащённый мячами, обручами;
- зал борьбы оснащённый покрышкой, гимнастическими стенками;
- зал для занятий настольным теннисом и дартсом оснащённый столами и мишенями;
- спортивно-стрелковый комплекс оснащённый оружием, мишенями;
- спортивная комплексная площадка оснащённая баскетбольными пластиковыми щитами, воротами для мини-футбола;
- лыжная база оснащённая лыжами, лыжными ботинками, лыжными палками.

8. Оценочные материалы

Оценочные материалы, сформированные 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»;

Оценочные материалы представлены 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 13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника направленность (профиль) «Энергообеспечение предприятий».

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

Методические указания по изучению «Спортивная борьба» включают в себя:
Методические указания по выполнению практических занятий.

*Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры «Физическая культура»
«26» августа 2019 года (протокол № 1).*

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». Общая и специальная физическая подготовка 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-выведение 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
Общая и специальная физическая подготовка 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 плечо. Изучение ущемления ахиллова сухожилия захватом одноименной ноги. Изучение броска захватом ног и выносом их в сторону. Изучение броска «Мельница».
Раздел № 3
Общая и специальная физическая подготовка 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
Общая и специальная физическая подготовка 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
Общая и специальная физическая подготовка 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
Общая, специальная и профессионально-прикладная физическая подготовка 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
Общая, специальная и профессионально-прикладная физическая подготовка 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
Общая, специальная и профессионально-прикладная физическая подготовка 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 разъединения 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.