Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Соловьев Дмитрий Александрович
Должность: ректор ФГБОУ ВО Вавиловский университет
Дата подписания: 28.10.2026 15:51:14
Уникальный программный ключ:
528682d78e671e566ab07f01fe1ba2172f735a12

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Саратовский государственный университет генетики, биотехнологии и инженерии имени Н. И. Вавилова»

СОГЛАСОВАНО	**УТВЕРЖДАЮ**
И.О. заведующего кафедрой	Директор института
_____ /Правкина Я.Ю./	_____ /Бакиров С.М./
«15» февраля 2026 г.	«11» февраля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Дисциплина	**СПОРТИВНАЯ БОРЬБА**
Направление подготовки	**13.03.02 Электроэнергетика и электротехника**
Направленность (профиль)	**Электроснабжение**
Квалификация выпускника	**Бакалавр**
Нормативный срок обучения	**4 года**
Форма обучения	**Очная**

Разработчик: доцент, Шишкина Т.Г. _____
(подпись)

Саратов 2026

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Спортивная борьба», является формирование у обучающихся 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 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника направленность (профиль) «Электроснабжение», дисциплина «Спортивная борьба» относится к дисциплинам по выборам части, формируемой участниками образовательных отношений первого блока.

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

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

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижениями компетенций

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)	Индикаторы достижения компетенций	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
				знать	уметь	владеть
1	2	3		4	5	6
1.	*УК-7*	*Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности*	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	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 подготовленности	применять систему знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств	техникой разнообразных двигательных действий, методиками развития двигательных качеств, методикой тактической и психологической подготовки в избранном виде спорта

			УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; методики тренировки в избранном виде спорта	применять знания по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки в жизненных и профессиональных целях; составлять индивидуальные программы тренировок и прогнозировать результаты	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования; методами адекватного планирования нагрузки в тренировочном процессе с целью оздоровления и подготовки к профессиональной деятельности и адаптации в ней

4. Объем, структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

Таблица 2

Объем дисциплины

	Количество часов								
	Всего	*в т.ч. по семестрам*							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа – всего, в т.ч.	328	-	66	68	68	34	58	34	-
аудиторная работа:	328	-	66	68	68	34	58	34	-
лекции	-	-	-	-	-	-	-	-	-
лабораторные	-	-	-	-	-	-	-	-	-
практические	328	-	66	68	68	34	58	34	-
промежуточная аттестация	-	-	-	-	-	-	-	-	-
контроль	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Форма итогового контроля	-	-	зач.	зач.	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	Количество часов	Вид	Форма
1	2	3	4	5	6	7	8	9

1	2	3	4	5	6	7	8	9

1	2	3	4	5	6	7	8	9
2 семестр								
1.	Основы техники безопасности на занятиях по спортивной борьбе Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т
2.	«Спортивная борьба» содержание; раздел 1 приложения	1-16	ПЗ	Т	56	-	ТК	Д
3.	Тесты физического контроля по изученным темам	5,10,15	ПЗ	Т	6	-	РК	Т
4.	Организация и практическое судейство соревнований различного уровня. Участие в соревнованиях.	1-16	ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
5.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по спортивной борьбе	неполная неделя				-	ВыхК	З
6.	Итого за 2 семестр:				66	-		
3 семестр								
7.	Тесты входного контроля по спортивной борьбе Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т
8.	«Спортивная борьба» содержание; раздел 2,3 приложения	1-17	ПЗ	Т	58	-	ТК	Д
9.	Тесты физического контроля по изученным темам	5,10,16	ПЗ	Т	6	-	РК	Т
10.	Организация и практическое судейство соревнований различного уровня. Участие в соревнованиях.	1-17	ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
11.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по спортивной борьбе	неполная неделя				-	ВыхК	З
12.	Итого за 3 семестр:				68	-		
4 семестр								
13.	Тесты входного контроля по спортивной борьбе Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т
14.	«Спортивная борьба» содержание; раздел 4,5 приложения	1-16	ПЗ	Т	58	-	ТК	Д
15.	Тесты физического контроля по изученным темам	5,10,15	ПЗ	Т	6	-	РК	Т
16.	Организация и практическое судейство соревнований различного уровня. Участие в соревнованиях.	16	ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
17.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по спортивной борьбе	неполная неделя				-	ВыхК	З
18.	Итого за 4 семестр:				68	-		
5 семестр								
19.	Тесты входного контроля по спортивной борьбе Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т
20.	«Спортивная борьба» содержание; раздел 6 приложения	1-17	ПЗ	Т	26	-	ТК	Д
21.	Тесты физического контроля по изученным темам	8,16	ПЗ	Т	4	-	РК	Т

1	2	3	4	5	6	7	8	9
22.	Организация и практическое судейство соревнований различного уровня. Участие в соревнованиях.	1-17	ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
23.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по спортивной борьбе	неполная неделя				-	ВыхК	З
24.	Итого за 5 семестр:				34	-		
6 семестр								
25.	Тесты входного контроля по спортивной борьбе Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т
26.	«Спортивная борьба» содержание; раздел 7 приложения	1-14	ПЗ	Т	48	-	ТК	Д
27.	Тесты физического контроля по изученным темам	4,8,13	ПЗ	Т	6		РК	Т
28.	Организация и практическое судейство соревнований различного уровня. Участие в соревнованиях.	1-14	ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
29.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по спортивной борьбе	неполная неделя				-	ВыхК	З
30.	Итого за 6 семестр:				58	-		
7 семестр								
31.	Тесты входного контроля по спортивной борьбе Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т
32.	«Спортивная борьба» содержание; раздел 8 приложения	1-18	ПЗ	Т	26	-	ТК	Д
33.	Тесты физического контроля по изученным темам	8,16	ПЗ	Т	4	-	РК	Т
34.	Организация и практическое судейство соревнований различного уровня. Участие в соревнованиях.	1-18	ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
35.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по спортивной борьбе	18				-	ВыхК	З
36.	Итого за 7 семестр:				34	-		
	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, РК – рубежный 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 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника направленность (профиль)

«Электроснабжение», 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.

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 (библиотека Вавиловского университета):

№ 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.	Спортивная борьба в схемах, фотографиях и таблицах : учебное пособие https://e.lanbook.com/book/508090	Г. П. Стазаев, М. С. Сандраков, А. З. Абиев	Воронеж : ВГАС, 2024	Все разделы
2.	Борьба самбо в системе профессионально-прикладной физической подготовки студентов-членов народной добровольной дружины : учебно-методическое пособие https://e.lanbook.com/book/513216	И. И. Болдырев, А. А. Арцыбашев, Ю. В. Гончаренко	Воронеж : ВГПУ, 2025	Все разделы
3.	Средства развития специальных физических качеств в спортивной борьбе : учебно-методическое пособие https://e.lanbook.com/book/394370	Н. А. Варенников, С. С. Сандраков, М. С. Сандраков	Воронеж : ВГАС, 2023	Все разделы
4.	Физическая культура и спорт: организация самостоятельной работы студентов педагогического вуза. https://e.lanbook.com/book/333209	А. С. Королев, О. Г. Барышникова	Санкт-Петербург : Лань, 2023	Все разделы

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.	Вольная борьба : учеб. пособие https://znanium.ru/catalog/document?id=461645#bib	П.Ф. Матущак	М. : ИНФРА-М, 2025	Все разделы
2.	Женская вольная борьба : пособие http://znanium.com/bookread2.php?book=1065590	Б. А. Подливаев [и др.]	Москва: Спорт, 2019	Все разделы
3.	100 уроков вольной борьбы : учебное пособие https://znanium.ru/catalog/document?id=476551#bib	П.Ф. Матущак	М. : ИНФРА-М, 2026	Все разделы

в) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

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

- Официальный сайт университета: https://www.vavilovsar.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 https://www.vavilovsar.ru/biblioteka

Базы данных содержат сведения о всех видах литературы, поступающей в фонд библиотеки. Более 1400 полнотекстовых документов (учебники, учебные пособия и т.п.) (доступ: с любого компьютера, подключенного к сети Internet).

2. Электронная библиотечная система «Лань» https://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 (доступ: после регистрации с компьютера университета с любого компьютера, подключенного к сети Internet).

3. ЭБС IPR SMART http://iprbookshop.ru

ЭБС обеспечивает возможность работы с постоянно пополняемой базой лицензионных изданий (более 40000) по широкому спектру дисциплин – учебные, научные издания и периодика, представленные более 600 федеральными, региональными и вузовскими издательствами, научно-исследовательскими институтами и ведущими авторскими коллективами (доступ: после регистрации с компьютера университета с любого компьютера, подключенного к сети Internet).

4. ЭБС Znanium https://znanium.ru

Фонд ЭБС Znanium постоянно пополняется электронными версиями изданий, публикуемых Научно-издательским центром ИНФРА-М, коллекциями книг и журналов других российских издательств, а также произведениями отдельных авторов (доступ: с любого компьютера, подключенного к сети Internet; свободная регистрация).

5. 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 Internet; свободная регистрация).

6. Профессиональная база данных «Министерство спорта РФ»

7. 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 групповых занятий по дисциплине кафедры «Физическая культура» имеются помещения:
- игровой зал оснащённый баскетбольными пластиковыми щитами, мячами;
- тренажерный зал оснащённый тренажерами, лавками, гантелями;
- зал борьбы оснащённый покрышкой, гимнастическими стенками;
- спортивная комплексная площадка оснащённая баскетбольными пластиковыми щитами, воротами для мини-футбола.

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 06.04.2021 № 245 «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 указание 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 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника направленность (профиль) «Электроснабжение».

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

Методические указания по выполнению практических занятий не предусмотрены.

Рассмотрено и утверждено на заседании
кафедры «Физическая культура»
«15» января 2026 года (протокол № 6).

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-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. Общая и специальная физическая подготовка
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 равновесии 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». Общая и специальная физическая подготовка
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.
Общая и специальная физическая подготовка

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.
Общая и специальная физическая подготовка

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 разъединение 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.
Общая и специальная физическая подготовка

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.
Общая, специальная и профессионально-прикладная физическая подготовка

Раздел № 7

Учебно-тренировочные схватки с переменой 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.
Общая, специальная и профессионально-прикладная физическая подготовка

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.
Общая, специальная и профессионально-прикладная физическая подготовка