

# **АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **«Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта(борьба)»**

### **1. Место дисциплины в структуре ОПОП.**

Дисциплина «Технология спортивной тренировки в избранном виде спорта (борьба)» относится к дисциплинам Блока 1, части, формируемой участниками образовательных отношений Б1. В. 06

### **2. Объем дисциплины: 7 зачетных единиц**

**3. Содержание дисциплины:** Актуальные вопросы состояния борьбы. Организация работы по набору детей ДЮСШ. Методы и средство обучения борца техники и тактики. Последовательность обучения. Принципы обучения борца техники и тактики спортивной борьбы. Интеллектуальная подготовка борца. Индивидуальные планы для борцов разной квалификации. Организация работы в летнем спортивном лагере. Организация учебно- тренировочного сборов. Многолетняя подготовка борца. Принципы спортивной тренировки борца. Физическая подготовка борца. Технология физической подготовки. Задачи средства методы. Структура и методы развития физических качеств борца. Формирование навыков борца в процессе совершенствования в техника тактического мастерства. Техническая подготовка борца. Тактическая подготовка борца. Восстановительные мероприятия в борьбе. Общие закономерности спортивной тренировки борца. Система отбора перспективных борцов Управления подготовкой спортсмена. Моделирование спортивной тренировочных занятий в спортивной борьбе. Профилактика травматизма в спортивной борьбе. Гигиена в спортивной борьбе. Психологическая и соревновательная подготовка борца. Повышение общей физической подготовки (ОФП). Повышение специальной физической подготовки (СФП). Повышение и совершенствование основных, базовых ТТД атаки в партере. Повышение и совершенствование основных, базовых ТТД атаки в стойке. Повышение ОФП на тренажерах. Круговая тренировка. Повышение СФП Упражнения и методика. Повышение СФП в парах. Контрольное испытание по технической подготовке Совершенствование тактических приемов ТТД. Совершенствование ТТД в схватке. Совершенствование тактики в борцовской схватке. Совершенствование тактики атакующих действий в партере. Совершенствование контратакующих действий в партере. Тактическая подготовка. Совершенствование методы и средства выведения из равновесия. Совершенствование тактики атакующих действий в стойке. Совершенствование тактики контратакующих действий в стойке. Совершенствование ТТП. Учебно-тренировочные схватки 3 по 3. Методы повышение общей физической подготовки с помощью снарядов. Методы повышение общей физической подготовки с помощью партнера. Совершенствование подводящих упражнений. Совершенствование бросков наклоном захватом за туловище. Совершенствование контратак от бросков наклоном захватом за туловище. Совершенствование бросков наклоном захватом за ноги. Совершенствование контратак от бросков наклоном захватом за ноги. Совершенствование бросков прогибом захватом за туловище. Совершенствование контратак от бросков прогибом захватом за туловище. Совершенствование переводов захватом за ноги. Совершенствование защит и контратак от переводов захватом за ноги. Совершенствование переворотов в партере. Совершенствование защит от переворотов в партере. Совершенствование встречной атаки при атаке соперников ног. Изучение, ознакомление и совершенствование повторной атаки. Контрольное испытание по технической подготовке. Повышение специальной силовой подготовки на снарядах. Повышение специальной силовой подготовки с помощью круговой тренировки в парах. Повышение специальной выносливости с помощью круговой тренировки в парах. Повышение силовой выносливости на тренажерах и с помощью отягощений. Техническая подготовка. Совершенствование контратак при захвате противником ног. Совершенствование переводов в партер, когда соперник находится в положении упоре согнувшись («высокого партера»). Совершенствование переворотов кувырком захватом разноименной дальней руки из-под груди и ближнего бедра.

Совершенствование переводов при посадке соперника на таз. Совершенствование переводов с колен захватом одной, голова сбоку. Совершенствование переводов захватом одной, головы изнутри. Совершенствование защит и контратак с положения сед на таз при захвате соперником ноги. Совершенствование переворотов, бросков обратным захватом туловища. Совершенствование ТТД в учебно-тренировочных схватках.

### **1. Планируемые результаты обучения по дисциплине.**

В результате освоения дисциплины у студента должны быть сформированы следующие компетенции:

способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки – ПК – 2;

способен осуществлять тренировочный процесс занимающихся на этапах спортивной подготовки по виду спорта (группе спортивных дисциплин) с использованием базовых знаний в области смежных дисциплин – ПК – 3;

способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности – ПК – 4.

### **2. Форма контроля:** зачет, курсовая работа, экзамен.

**3. Разработчик:** Багаев Славик Владимирович доцент кафедры спортивной борьбы, гимнастики и легкой атлетики.