

# АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## «Профессионально-спортивное совершенствование (борьба)»

### 1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Профессионально-спортивное совершенствование (борьба)» относится к дисциплинам Блока 1, части, формируемой участниками образовательных отношений Б1. В.05.

### 2. Объем дисциплины: 13 зачетных единиц

**3. Содержание дисциплины:** Общеразвивающие и специальные упражнения борца в стойке и в партере. Страховочные упражнения. Основные стойки борца. Дистанции в схватке. Передвижения на ковре. ТТД для выведения из равновесия, обманные движения маневрирование и т. д. Правильные захваты, перехваты в стойке и в партере. Положения борцов. Специально-подготовительные упражнения для развития физических качеств борца. Контрольные упражнения и нормативные требования по ОФП борца. Изучение основных простейших технических действий в партере и в стойке. Совершенствование. Защитные действия и контратаки. Упражнения для развития СФП борцов. Изучение и совершенствование переворотов скручиванием захватом дальней руки и ближнего бедра. Защиты и контратаки. Совершенствование переводов рывком захватом шеи и плеча. Совершенствование переворотов рычагом, ключом. Изучение и совершенствование подножек, подсечек, подхватов, отхватав, зацепов изнутри и снаружи. Защиты. Изучение и совершенствование переворотов обратным захватом туловища, дальнего бедра. Защиты и контратаки. Оценка технических действий согласно правилам борьбы. Изучение и совершенствование бросков подворотом через спину захватом шеи и плеча. Защиты и контратаки. Методы тактической подготовки атаки. Изучение и совершенствование переворотов разгибанием зацепом ближнего бедра на «ножницы». Виды зацепов. Защиты от «ножниц». Повышение СФП борца. Упражнения для развития скорости ТД. Совершенствование ТД для захвата руки в партере. Защитные действия в партере. Контратаки в партере: нырки, выседы, накрывание, перевороты. Изучение и совершенствования ТТД для захватов ног. Переводы, сваливания и броски наклоном захватом ног. Защиты от захватов ног. Совершенствование захватов ног проходом, нырком, полетом, полу полётом, наклоном. Совершенствование атакующих ТТД для захватов ног. Защиты от атак ног. Упражнения развития и повышения силы, быстроты и выносливости борца. Изучение бросков отхватом изнутри. Методы подготовки к броскам отхватом. Защитные действия и контратаки. Ознакомление с борьбой лежа (в партере) в борьбе дзюдо и самбо. Основные различия. Упражнения для развития и повышения ловкости борца. Развитие гибкости борца. Совершенствование основных захватов в борьбе дзюдо и самбо. Способы передвижений в борьбе дзюдо и самбо. Изучение, разбор и совершенствование основных ТД в борьбе дзюдо и самбо. Знакомство с техническими действиями: удержание, болевые, удушающие. Основные ТД, приводящие к чистой победе. Совершенствования бросков подворотом. Совершенствование бросков передней, задней подножкой, подсечкой, зацепами. Совершенствование переходов на удержания, на болевые приемы. Изучение и совершенствования болевых приемов в дзюдо и в борьбе самбо. Защиты от болевых приемов на ноги. Оценка технических действий. Спортивные и подвижные игры для развития быстроты, координации, выносливости, ловкости. Совершенствование ТТД от захватов ног. Подводящие и имитационные упражнения. Знакомство с технико-тактическими действиями: контратаки при атаке ног. Переводы и броски. Изучение и совершенствования переворотов скрестным захватом голеней. Виды захватов. Защиты. Перевороты накатом захватом туловища с рукой. Изучение и совершенствование бросков наклоном захватом двух. Упражнения для защиты ног от захватов. Учебные схватки. Изучение и совершенствования встречных атак и контратак в стойке. Совершенствования защитных тактических действий: маневрирования, скрывания, ложных атак, создания угроз и т.д. Совершенствования бросков наклоном захватом

туловища зацепом изнутри, снаружи. Совершенствование ТТД бросков наклоном с зашагиванием. Совершенствование бросков наклоном захватом двух ног. Совершенствование переводов захватом двух ног. Защиты. Контратаки выседом. Совершенствование посадок захватом одной перехватом другой. Оценка Технических действий. Совершенствование бросков поворотом через плечи захватом разноименной руки и одноименной. Разновидности бросков. Защиты. Контратаки. Совершенствование бросков поворотам «мельницы» захватом руки двумя. Совершенствование «мельницы» посадки. Совершенствование переводов вращением захватом плеча сверху. Защиты и контратаки. Оценка технических приемов. Повышение СФП. Повышение скоростной выносливости, силовой выносливости, взрывной силы Подвижные и спортивные игры для развития быстроты, ловкости, выносливости. Совершенствование ТТД в партере. Совершенствование ТТД в партере. Совершенствование переворотов забеганием захватом плеча на ключ. Защиты. Совершенствование переворотов переходом, захватом дальней руки снизу. Защиты. Совершенствование переворотов прогибом захватом дальней руки двумя изнутри и сверху. Совершенствование переворотов накатом захватом руки и туловища. Защиты. Контрприемы. Изучение и совершенствование бросков прогибом захватом туловища, захватом двух рук сверху, захватом туловища с рукой. Защиты и контратаки. Совершенствование бросков прогибом захватом туловища с рукой и обвивом разноименной. Защиты и контратаки. Совершенствование атакующих действий в партере. Перевороты скручиванием, накатом, прогибом захватом дальней двумя изнутри и сверху. Совершенствование бросков прогибом захватом шеи и плеча. Защиты. Контратаки. Совершенствование ТТД защиты в стойке: маневрирование, сковывание, перемещения, ложные атаки, создание угроз и т.д. Совершенствование атакующих комбинаций в партере: переворот накатом-переворот разгибанием. Защиты. Совершенствование атакующих комбинаций в партере: переход от переворота рычагом на переворот прогибом. Учебные схватки. Совершенствование контратак от переворотов ключом, накатом захватом руки и туловища. Совершенствования комбинаций в стойке: перевод рывком за руку проход в ноги, Защиты. Контратака: бросок наклоном захватом туловища с зашагиванием. Совершенствование комбинированных атак и комбинированных защит. Тактические действия в атаке и в защите. Совершенствование комбинаций: бросок наклоном захватом руки и туловища- перевод вращением. Изучение и совершенствование комбинаций перевод рывком, нырком-накат захватом руки и туловища. Изучение и совершенствование комбинаций в партере переворотов накатом - переворот разгибанием «ножницы». Изучение и совершенствование контрприемов накрыванием в стойке и в партере. Совершенствование технико-тактических действий ведения соревновательного поединка (схватки) Учебно- тренировочные схватки. Совершенствование бросков наклоном захватом голени, пяток. Совершенствование бросков подворотом через спину захватом шеи и плеча, руки. Совершенствование технико-тактических действий для навязывания сопернику своей воли в схватке. Совершенствование бросков подворотом через спину захватом шеи и плеча, руки. Защиты. Контрприемы. Совершенствование ТТД в партере. Защиты. Накрывания. Совершенствование удержаний: сбоку, со стороны головы, со стороны ног, верхом зацепом ног с наружи. Совершенствование переворотов разгибанием зацепом одноименной изнутри. Защиты. Упражнения для развития вестибулярного аппарата, устойчивости, координации и ловкости. Повышение силовой выносливости. Методы и средства для силовой выносливости. Повышение скоростной выносливости борца. Методы и средства. Совершенствование переводов нырком различными захватами. Разучивание комбинации: перевод нырком- бросок прогибом с зашагиванием. Разучивание и совершенствование комбинации: нырок в ногу-перевод рывком захватом плеча и шеи(головы). Учебные схватки для совершенствования захватов ног, контрприёмов от захватов ног. Изучение ТТД ответной атаки, контр-атаки. Совершенствование технического действия встречная атака. Выполнение контрольных нормативов по СФП борца. Совершенствование комбинаций в

партере. Совершенствование комбинации: перевод рывком захватом руки-переворот забеганием захватом руки на ключ. Совершенствование контратак от перевода рывком за руку. Совершенствование захватов ноги наклоном, выседом, выхватом. Совершенствование бросков прогибом захватом разноименного плеча сверху и обвивок разноименной. Совершенствования комбинаций: бросок прогибом захватом плеча обвивом разноименной-бросок отхватом. Совершенствование ТТД в партере: броски и перевороты «накатом». Защиты, контрприемы. Партер: совершенствование удержаний в опасном положении (с разных захватов и разных сторон). «Дожимы». Использование захватов ногами. Совершенствование комбинаций: перевод захватом ног – накат. Учебные и учебно-тренировочные схватки. Совершенствование комбинаций: перевод нырком- накат захватом туловища. Защиты. Контрприемы. Совершенствование бросков поворотом ч/з плечи захватом руки двумя. Совершенствование бросков передней подножкой захватом рук снизу под плечи. Контрприем: бросок подворотом при захвате туловища из-под плеч. Совершенствование захватов ног нырком, выседом, выхватом, наклоном. Оценка технических действий на учебных схватках. Совершенствование бросков наклоном с обоюдного захвата грудь в грудь зацепом ноги изнутри. Совершенствование захватов ноги с боку. Переводы перехватом другой спереди, сзади. Совершенствование переводов захватом за голень, пятку. Развитие мощностной силовой выносливости. Методы и средства. Совершенствование тактических действий для проведения коронных технических действий. Изучение и совершенствование переворота сбиванием с отхватом ногой изнутри. Контрприемы. Оценка технических приемов. Броски прогибом с захватом под плечи с зацепом стопой. Оценка технических приемов. Контрприем от переворота скручиванием через «мост» с захватом бедра и шеи сверху. Бросок подворотом с кален захватом руки на плечо. Совершенствование бросков прогибом захватом руки и туловища сзади. Защиты. Комбинация: перевод рывком – бросок прогибом захватом руки и туловища. Комбинация: перевод захватом ноги упором в бедро сзади изнутри-переворот скрестным захватом голени. Защиты, уходы выпрыгиванием. Совершенствование бросков сбиванием с подножкой захватом руки и одноименной ноги. Перевод сбиванием под себя с захватом правой с подъёмом на плечо. Переворот забеганием с захватом руки на ключ и захватом другой руки (запястья) изнутри. Переворот прогибаясь(завалом) захватом подбородка и руки на ключ, захватом запястья. Контрприем в партере: сбрасывание подворотом с захватом руки под плечо. Контрприемы в партере: сбрасывание выседом; сбрасывание вращаясь захватом руки под плечо. Перевороты прогибом захватом запястья снизу. Защиты. Контратаки. Совершенствование комбинации: переворот разгибанием зацепом одноименной-переворот прогибом захватом дальнего бедра. Совершенствование комбинации: перевод вращением захватом руки сверху-бросок наклоном через ногу снаружи. Контрприем: высед с захватом ноги через руку при захвате ног или ноги выше колен. Совершенствование сбивания с положения упор лежа согнувшись. Совершенствование контрприемов на опережение от бросков подворотом. Совершенствование контрприемов от бросков захватом руки и одноименной ноги. Совершенствование комбинации перевод рывком захватом шеи и плеча-бросок наклоном захватом туловища. Совершенствование комбинации: перевод захватом шеи и плеча-перевод захватом ноги сбоку. Бросок наклоном захватом шеи и плеча снизу зацепом ноги изнутри. Совершенствование. Совершенствование комбинации в стойке: нырок под руку захватом шеи - бросок наклоном с зашагиванием захватом туловища с рукой. Учебно-тренировочные схватки. Оценка технических действий.

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

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

способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности – УК-7;  
способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки – ПК – 2.

#### **5. Форма контроля: зачет**

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