



# СУ "ДИМИТЪР РОХОВ"

## гр. СЛИВЕН



УТВЪРДИЛ:  
ДИРЕКТОР: .....  
/Лъчезар Дойчев/

### КОНСПЕКТ

#### ПО УЧЕБНА ПРАКТИКА: СПОРТНА ПОДГОТОВКА ПО ВИД СПОРТ – БОРБА СВОБОДЕН СТИЛ - X КЛАС – СПП

Страни на спортна подготовка	Теми на учебно съдържание	Очаквани резултати	Нови знания/понятия
<b>1. Физическа подготовка –</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Развиване на специалните двигателни качества.</li><li>2. Развиване на общите двигателни качества.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Демонстрира основните движения, които се използват в борбата - „обръщане“, „клек“, „лежанка“, „чукче“.</li><li>2. Свързва правила и принципи за самостоятелно разгриване и провеждане на тренировъчни борби в условия, близки до състезателните.</li><li>3. Притежава умения да комбинира средства за подобряване на аеробния капацитет на борците.</li></ol>	Работа с щанги - обръщане, клек, лежанка, чукче Основни средства и методи за развиване на физическите качества Рондат, предни и задни премятания Бягане с равномерно и променливо темпо
<b>2. Техничко-тактическа подготовка –</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Техничко-тактически действия при хвърляне с обратно обхващане на трупа.</li><li>2. Техничко-тактически действия при хвърляне през гърди с вдигане от партер.</li><li>3. Техника на видове събаряния и потапяне.</li><li>4. Техничко-тактически действия при комбинации с видове преобръщане.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Прилага техническите действия в тренировъчни условия.</li><li>2. Използва в тренировъчни условия.</li><li>3. Притежава умения да видоизменя в състезателни условия.</li><li>4. Свързва различни комбинации; използва вариантите.</li><li>5. Притежава умения да видоизменя изучените хватки.</li><li>6. Свързва правила и принципи при прилагане на различните варианти.</li></ol>	Комбинации на технически действия Заден суплес Правилна посока и начин на изпълнение на „потапяне“ Носене през мост и полумост - защита и контрахватки Вариационен диапазон

	<p>Носене през мост и полумост - защита и контрахватки.</p> <p>6. Техничко-тактически действия при вариационен диапазон на основните хватки.</p>		
<p><b>3. Теоретическа подготовка</b></p>	<p>1. Тактически формации на схватката.</p> <p>2. Техничко-тактически комплекси (ТТК).</p> <p>3. Спортният режим и възстановяването като предпоставка за високи спортни постижения .</p> <p>4. Какво е допинг и вредата от него.</p>	<p>1. Прилага различните формации.</p> <p>2. Познава ТТК като средство за достигане на високо спортно майсторство.</p> <p>3. Притежава умения да подчертава нуждата от спортен режим и прилагането му в практика.</p> <p>4. Свързва принципите на отрицателните ефекти и заплахите за здравето на спортиста.</p>	<p>Нападение, отбрана и контранападение в борбата</p> <p>Техничко-тактическа комбинация, техничко-тактически комплекс</p> <p>Хранене, водно-солев баланс, физикални и медикаментозни средства за възстановяване</p> <p>Видове допинг – хормони, диуретици, стимуланти и т.н.</p>