



СУ "ДИМИТЪР РОХОВ" гр. СЛИВЕН

УТВЪРДИЛ:

ДИРЕКТОР:



/Лъчезар Дойчев

КОНСПЕКТ ПО УЧЕБНА ПРАКТИКА: СПОРТНА ПОДГОТОВКА ПО ВИД СПОРТ – БОРБА СВОБОДЕН СТИЛ - VIII КЛАС – СПП

Страни на спортна подготовка	Теми на учебно съдържание	Очаквани резултати	Нови знания/понятия
1. Физическа подготовка – 40 %	1. Развиване на специалните двигателни качества. 2. Развиване на общите двигателни качества.	1. Прилага упражнението с висок обем и интензивност. 2. Демонстрира различните варианти.	Преобръщане – самостоятелно Падане от стойка в мост Хватки с партньор за време Совалки Кросове Бягане с равномерно и променливо темпо Походи
2. Техничко-тактическа подготовка – 60 %	1. Техника на хвърляне през гърди – два варианта 2. Техничко-тактически действия при контрахватка от партер на долния борец. 3. Техника на събаряне в партер. 4. Техника на преобръщане. 5. Техника на влизане в краката – нови варианти. 6. Основни защити при атака в краката. 7. „Мелница“ – варианти: на външно и вътрешно коляно с допълнителна крачка.	1. Използва в начална степен в тренировъчни условия без съпротива. 2. Показва вариантите уверено със съпротива и в състезателни условия. 3. Прилага уверено със съпротива и в състезателни условия. 4. Демонстрира хватката в тренировъчни и състезателни условия.	Обхващане на ръката и главата отгоре (оглавник); с „винт“ Преобръщане, когато си долен борец от позиция партер със захващане на едноименната китка, а другата обхваща кръста на горния борец – „довиждане“ Влизане в трупа напред (женската) Обхващане на главата с едната ръка, а с другата бръкнал под разноименната мишница (хамут)

	<p>8. Техника на преобръщане със „сарма“, варианти.</p> <p>9. Техника на събаряния с куки: външна, вътрешна, на едноименен и на разноименен крак.</p> <p>10. Техника на преобръщане с кръстосване на краката „кръстачка“. Два варианта.</p> <p>11. Техника на преобръщане със обратно обхващане на външното бедро „черек“, два варианта.</p> <p>12. Подсечки: предна, задна, странична.</p>		
<p>3. Теоретическа подготовка</p>	<p>1. Тактически средства за подготовка на хватката.</p> <p>2. Обяснение и изготвяне на тактически план за младите състезатели.</p> <p>3. Състезателните правила.</p>	<p>1. Показва примери за прилагане в тренировъчни условия.</p> <p>2. Прилага тактически указания на треньора.</p> <p>3. Използва подробно тематиката.</p>	<p>Разцентроване, маневриране, заплаха, примамване, задържане</p> <p>Тактическа грамотност и дисциплина на бореца</p> <p>Съдийски състав, жестове на съдиите, точкуване, пасивна борба и видове нарушение; забрани</p>