
ГБУ ДО РД «СШОР им. Ш.М.Умаханов

Утверждаю

Директор

И.А. Умаханов



17 А от 31 марта 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА
ВОЛЬНАЯ БОРЬБА (СПОРТ ГЛУХИХ)

ХАСАВЮРТ 2023г.

Рабочая программа

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются

спортсмены 14 лет и старше. Они должны иметь не ниже первого спортивного разряда, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства. На этом этапе к специализированной подготовке привлекается оптимальное количество перспективных спортсменов для достижения ими конкретных спортивных результатов.

Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Задачи и преимущественная направленность на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- совершенствование техники и тактики спортивной борьбы;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов;
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены 16 лет и старше. Они должны иметь спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта (мастер спорта России), успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

15. Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта по спорту глухих (тхэквондо, вольная борьба)

№ п/п	Вид подготовки	Всего	Количество часов в месяц	
			В том числе	
			Теория	Практика
1.	<p>Теоретическая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> • ФИС в России; • история развития борьбы; • влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена; • гигиена и закаливание, режим и питание борца; • техника безопасности и профилактика травматизма; • врачебный контроль, самоконтроль; • основы спортивного массажа; • основы техники и тактики борьбы; • основы методики обучения и тренировки; • планирование и контроль тренировки; • физическая подготовка; • правила соревнований их организация и 	5	2	3

	<ul style="list-style-type: none"> • оборудование и инвентарь; • установка перед соревнованием, анализ проведенных соревнований. 			
2.	Общая физическая подготовка <ul style="list-style-type: none"> • строевые и порядковые упражнения; • л/атлетические упражнения; • ОРУ на гибкость, растягивание; 	30		30
	<ul style="list-style-type: none"> • упражнения с отягощением (3-5 кг); • упражнения на развитие физических качеств (ловкость, гибкость, быстрота, сила, выносливость); • упражнения со скакалками, резиновыми жгутами; • упражнения на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса, бедра, голени и голеностопного сустава; • упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, перекладина, канат, гимнастическая скамейка); • подвижные игры и эстафеты; • спортивные игры. 			
3.	Специальная физическая подготовка <ul style="list-style-type: none"> • акробатические упражнения; • упражнения в самостраховке; • упражнения для укрепления мышц шеи; - имитационные упражнения; - упражнения с манекеном; - упражнения на мосту; - упражнения с партнером.	45		45
4	Технико-тактическая подготовка <ul style="list-style-type: none"> • освоение элементов техники и тактики; • основные положения в борьбе; • элементы маневрирования; • атакующие и блокирующие захваты; приемы борьбы в партере: - перевороты забеганием; - перевороты переходом; приемы борьбы в стойке: - переводы нырком; - переводы рывком; - броски подворотом (бедро); - броски поворотом (мельница); - броски наклоном; - сваливание сбиванием.	45		45
		126		
5	Контрольно-переводные испытания	4		4
6	Врачебный контроль	4		4