

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа «Лидер»
городского поселения «Рабочий посёлок Чегдомын»
Верхнебуреинского муниципального района
Хабаровского края

«Согласовано»
26 августа 2024г.
Протокол № 10

«Рекомендовано»
Зам. директора МБУ ДО
СШ «Лидер»

Э.А. Таран
26 августа 2024г.

«Утверждено»
Директор МБУ ДО
СШ «Лидер»

В. И. Шуранов
26 августа 2024г.


Дополнительная общеразвивающая образовательная программа
Спортивная борьба «Греко-римская борьба»

Возраст учащихся 7 - 10 лет

Срок реализации – 1 год

Составил: Марфин Александр Сергеевич
Тренер- преподаватель: Марфин Александр Сергеевич
МБУ ДО СШ «Лидер»

п. Чегдомын
2024 год

Пояснительная записка

В условиях современного исторического процесса ведущая приоритетная задача государства - повышение общего уровня здоровья нации, формирование ценностей здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. В этой связи обучение российских школьников основам физической культуры является важным и принципиальным достижением, как для отечественного, так и мирового образовательного сообщества.

Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Спортивная борьба») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования (далее – Модуль, Модуль «Спортивная борьба») направлена на развитие двигательных способностей на основе вида спорта «Спортивная борьба» (вольная, греко-римская, женская вольная борьба) по учебному предмету «Физическая культура» разработана исходя из организации и проведения уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой, при этом изучение модуля «Спортивная борьба» возможно в течение всего учебного периода.

При реализации Модуля необходимы корректировки программы в части изменения количества тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения связаны с климатическими условиями различных регионов Российской Федерации и возможностями материально-технической базы общеобразовательной организации.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа спортивная борьба «Греко-римская борьба» (далее Программа) МБУ ДО СШ «Лидер» разработана в соответствии с:

При составлении программы была использована примерная программа спортивной подготовки по Греко-римской борьбе для СШ

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ).
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»).
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
7. Положение о ДОП, реализуемых в Хабаровском крае (Приказ КГАОУ ДО РМЦ от 26.09.2019 № 383П)
8. Устав СШ «Лидер»

6. Приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Особенность общеразвивающей программы заключается в поэтапном преемственном развитии обучающихся, начиная с дошкольного возраста. В программе разработана методика построения подготовки юных борцов в возрастном диапазоне (от 5 до 7 лет), дополнена и конкретизирована программа педагогического контроля юных борцов с учетом возраста.

При разработке Модуля соблюдена практико-ориентированная направленность и логическая последовательность освоения программного материала. Данный Модуль

оказывает разнонаправленное воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой и скоростной выносливости) способностей обучающихся.

Реализация модуля «Спортивная борьба» предусматривает всё разнообразие видов подготовки, включая занятия и на открытом воздухе, обеспечивающие выраженный оздоровительный эффект, способствующие закаливанию организма и укреплению здоровья. Поэтому часть программного материала в Модуле может планироваться на открытом воздухе (легкая атлетика, кроссовая подготовка, спортивные и подвижные игры, игры с элементами единоборств, преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий).

Актуальность. Современный этап развития российского образования направлен на решение социального заказа общества – воспитывать здоровую личность, максимально сохраняя индивидуальное здоровье школьника.

В процессе реализации программы у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом.

Педагогическая целесообразность разработанной программы связана с тем, что за последние десятилетия в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей.

Программа характеризуется:

- направленностью на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса, достигаемого за счёт включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений;
- направленностью на реализацию принципа достаточности и соответствия, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности (знания о деятельности, способы деятельности и результаты деятельности) и учитывающего возрастные особенности развития познавательной и предметной активности учащихся младшего школьного возраста, формирования их интересов к занятиям физическими упражнениями;
- направленностью на соблюдение дидактических правил «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному» и «от известного к неизвестному»;

- направленностью на достижение межпредметных связей, обеспечивающих воспитание целостного мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Цель программы

Формирование основ здорового образа жизни, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию школьников, сохранение и укрепление физического и психического здоровья учащихся, предупреждение и своевременная коррекция распространенных среди учащихся заболеваний, искоренение вредных привычек.

Задачи:

Программа предполагает решение образовательных, развивающих, воспитательных и оздоровительных задач.

Образовательные задачи:

- Ознакомить с правилами самоконтроля своего состояния на занятиях и дома;
- Обучить правилам правильного, диафрагмально-релаксационного дыхания;
- Изучить комплексы ОРУ, приемы и способы игры, тактике борьбы.
- Ознакомить с правилами и способами массажа и самомассажа;
- Учить оказывать само- и взаимопомощь в случае получения травмы во время занятий.

Развивающие задачи:

- Развивать и совершенствовать основные физические способности: прыгучесть, быстроту реакции, координацию движений в пространстве и во времени;
- Способствовать развитию крупной и мелкой моторики, правильного дыхания;
- Развивать интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Воспитательные задачи:

- Воспитание морально-волевых качеств;
- Воспитание культуры здоровья, ответственности за свое здоровье и потребность заботиться о нем;
- Недопустимость или искоренение вредных привычек.
- Планируемые метапредметные результаты:
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение самостоятельно определять цели и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности; выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях; осуществлять, контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность, в том числе по спортивной борьбе;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в учебной, тренировочной, игровой, соревновательной и

досуговой деятельности, судейской практике с учётом гражданских и нравственных ценностей;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми; работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений и технических приемов в стойке и партере в двигательные действия и наоборот; схемы для тактических, игровых задач;
- способность самостоятельно применять различные методы, инструменты и запросы в информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

- **Планируемые предметные результаты на уровне начального общего образования:**
- - понимание значения занятий спортивной борьбой как средства укрепления здоровья, закаливания и развития двигательных и физических качеств человека;
- - знание истории возникновения и развития спортивной борьбы, достижений отечественных борцов и сборной команды страны на Мировых Чемпионатах и первенствах, Чемпионатах Европы и Олимпийских играх;
- - знание видов спортивной борьбы, а также разновидностей национальных видов борьбы народов России, основных правил соревнований, разрешённых и запрещённых действий в спортивной борьбе, весовых категорий, технико-тактической подготовки, методов и условий подготовки к соревнованиям;
- - умение характеризовать упражнения и комплексы упражнений: общефизической, специальной, корригирующей направленности; подготовительного и специального воздействия для занятий спортивной борьбой; для развития физических качеств и двигательных способностей; индивидуальных технических элементов и действий в спортивной борьбе, методики их выполнения;
- - умение соблюдать правила безопасного поведения во время занятий по спортивной борьбе; правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий спортивной борьбой;
- - умение проводить наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных физических качеств;
- - умение организовывать самостоятельные и коллективные занятия с элементами спортивной борьбы со сверстниками - проведение подвижных игр с элементами единоборств;
- - умение выполнять комплексы общеразвивающих, специальных и корригирующих упражнений; упражнений на развитие быстроты, ловкости, гибкости; упражнений для укрепления мышц шеи и туловища, голеностопных суставов и формирования правильной осанки;

- - умение выполнять подготовительные и специальные упражнения борца в т. ч. имитационные упражнения технических приёмов; технические действия и базовые приёмы борьбы в стойке и в партере;
- - умение выполнять базовые элементы технических приёмов в стойке, полустойке и партере; основные захваты, принятые в спортивной борьбе, способы их удержания, а также способы освобождения от них, простые тактические действия (угроза, вызов, сковывание, повторная атака, двойной обман, обратный вызов); способы защиты от изученных технических действий в стойке, полустойке и партере, основные стойки и способы их применения, передвижения по коврику, использование площади коврика для решения тактических задач;
- - умение анализировать выполнение технического действия или приёма в стойке, полустойке, партере и находить способы устранения ошибок;
- - умение выполнять технические действия и тактические приемы спортивной борьбы в учебных поединках по упрощенным правилам и играх с элементами единоборств;
- - умение выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке и оценивать показатели собственной физической подготовленности.

Оздоровительные задачи:

- Повышение функционального уровня органов и систем организма путем оптимальных физических нагрузок;
- Осуществление коррекции имеющихся функциональных нарушений систем организма;
- Повышение умственной и физической работоспособности;
- Снижения заболеваемости.

Таким образом, программа объединяет физкультурное и оздоровительное направление. Предполагается не только получение знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и самопомощи при его нарушении.

Отличительные особенности программы

Программа составлена на основе материала, который учащиеся изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни, направленные на разностороннюю физическую подготовку, преимущественно оздоровительной направленности (Сборник «Дополнительные общеобразовательные программы» городского центра развития дополнительного образования, выпуск 4, «Общая физическая подготовка», разработана на основе авторской программы по физическому воспитанию А.П. Матвеева «Физическая культура», http://infourok.ru/rabochaya_programma_po_ofp-360860.htm; Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления по ОФП) и др. Специально подобранные физические упражнения, упражнения для релаксации, игровые упражнения, - направлены на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения.

Содержание программы позволяет углубить знания по общеобразовательным предметам. Широко применяются межпредметные связи, позволяющие учащимся более полно и глубоко осмыслить изучаемый программный материал. Это различные эстафеты и подвижные игры. С математическими понятиями на начальном этапе обучения учащиеся знакомятся при построении в одну шеренгу (это прямая), в колонну по два, по три- (параллельные прямые), в круг -(окружность) и т.д. Работа над общей физической подготовкой невозможна без осмысления таких понятий как дыхание, обмен веществ, таким образом, раскрывается взаимосвязь биологии, анатомии и физиологии. Например, на занятиях по теме "Работа сердца" приводятся данные об изменении деятельности сердечно-сосудистой системы при мышечной работе и др. Связывая преподавание с историей, педагог реализует принцип историзма. Для характеристики того или иного периода школьникам напоминают исторические события этого времени, объясняют историческую обусловленность научных событий, взглядов, идей. Литература - при выполнении строевых упражнений можно вспомнить басню, где щука, рак и лебедь действуют по-своему.

Возраст обучающихся: программа общей физической подготовки «Бадминтон» рассчитана на учащихся 7-15 лет. Набор детей производится на добровольной основе. При поступлении в объединение дети должны представить медицинскую справку о состоянии здоровья и письменное заявление родителей. Возможен дополнительный приём учащихся на второй год по результатам собеседования.

Сроки реализации программы и режим занятий: учебная программа рассчитана на 1 год обучения, 204 часа в год. Занятия по программе проводятся 6 раз в неделю по 45 учебных минут в спортивном зале:

Год обучения	Наполняемость группы (чел.)	Всего занятий в неделю	Всего часов в неделю	Всего часов в год
1 год	15	6	4,5	204

Требования к уровню освоения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ

Уровень освоения программы	Показатели		Целеполагание	Требования к результативности освоения программы
	Срок реализации	Максимальный объем программы		

Общекультурный	1 г	до 204 часов.	Формирование и развитие творческих способностей детей, формирование общей культуры обучающихся; удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном, и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.	Освоение прогнозируемых результатов программы; Соревнования на уровне школы и района.
----------------	-----	---------------	---	---

Форма проведения занятий

Форма организации деятельности на занятии - индивидуально-групповая, что соответствует современным требованиям, в которых отражён принцип индивидуального и группового обучения в пределах одной группы.

Планируются следующие формы занятий: рассказ, показ, тренировка, спортивные праздники, соревнования. Содержание образовательной программы включает в себя теоретическую и практическую части. Занятия проводятся в спортивном зале.

Чередование различных видов спортивной подготовки, разнообразие спортивных подвижных игр приводят к положительному эмоциональному состоянию и снятию стресса после нагрузки в первой половине учебного дня. Кроме того, программа предусматривает участие детей в различных массовых мероприятиях и соревнованиях школьного, районного и городского уровня.

Ожидаемые результаты освоения программы

Универсальными компетенциями, освоенными учащимися, являются следующие умения:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками для достижения общих целей;
- умение доносить информацию в доступной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Метапредметными результатами являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе полученных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укрепление и сохранение индивидуального здоровья;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;
- овладение навыками технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умения использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности
- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепления мира и дружбы между народами;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактики вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»

Раздел 1. Знания о спортивной борьбе

История зарождения и развития спортивной борьбы. История развития современной спортивной борьбы в мире, в Российской Федерации, в регионе. Развитие спортивной борьбы на международном и всероссийском уровнях. Легендарные отечественные борцы и тренеры. Достижения отечественной сборной команды страны на Чемпионатах Европы, Чемпионатах и первенствах Мира, Олимпийских играх. Выдающиеся борцы мира. Роль спортивной борьбы в современном обществе и её прикладное значение. Главные Федерации спортивной борьбы (международные,

российские, региональные), осуществляющие управление и развитие спортивной борьбы, их роль и основные функции.

Разновидности спортивных и национальных видов борьбы народов России. Правила соревнований по спортивным видам борьбы. Профессиональный словарь терминов и определений по спортивной борьбе. Размеры борцовского ковра. Весовые категории.

Судейская коллегия, обслуживающая соревнования (функции). Жесты судьи. Официальный календарь соревнований (международных, всероссийских, региональных).

Понятия и характеристика технических действий в стойке и в партере, защит и контрприемов, их названия и методика выполнения. Характеристика способов тактической подготовки в спортивной борьбе, ее компоненты и разновидности.

Занятия спортивной борьбой как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и развития физических качеств. Правила подбора и последовательность использования физических упражнений в спортивной борьбе. Комплексы упражнений для развития физических качеств борца. Здоровье формирующие факторы и средства.

Влияние занятий спортивной борьбой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения).

Требования безопасности при организации занятий спортивной борьбой, в том числе самостоятельных. Форма и экипировка занимающегося спортивной борьбой. Гигиена и самоконтроль при занятиях спортивной борьбой.

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по спортивной борьбе в качестве зрителя, болельщика (фаната).

Самоконтроль и его роль в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Гигиенические основы образовательной и досуговой двигательной деятельности (режим труда и отдыха). Режим дня юного борца. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий спортивной борьбой. Правильное сбалансированное питание при занятиях спортивной борьбой. Характерные травмы борцов и мероприятия по их предупреждению.

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий спортивной борьбой (экипировка). Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.

Организация и проведение самостоятельных занятий по спортивной борьбе. Организация и проведение подвижных игр с элементами единоборств во время активного отдыха и каникул.

Классификация физических упражнений: подготовительные, общеразвивающие, специальные и корригирующие. Составление индивидуальных комплексов упражнений различной направленности. Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений. Способы планирования и распределения занятий технической подготовки по спортивной борьбе.

Оценка техники осваиваемых упражнений и движений по эталонному образцу, внутренним ощущениям, способы выявления и исправления технических ошибок.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий по спортивной борьбе. Тестирование уровня физической подготовленности в спортивной борьбе. Дневник самонаблюдения за показателями развития физических качеств и состояния здоровья. Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения. Антидопинговое поведение.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Подвижные игры, игры с элементами единоборств, эстафеты и комплексы на развитие физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).

Комплексы упражнений формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия борца:

общеподготовительные упражнения (ОРУ; упражнения со снарядами; на снарядах из других видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, акробатика, тяжелой атлетики, гиревой спорт, плавание, лыжный спорт);

специально-подготовительных (имитационные, в т.ч. прыжковые; упражнения на специальных тренажерах; модернизированные спортивные игры (элементы баскетбола, гандбола, футбола, флорбола, регби, регбола) проводимые с учетом специализации спортивная борьба; игры с элементами единоборств, основные (соревновательные упражнения (броски и приёмы в стойке, приёмы борьбы в партере, защиты и контрприёмы, силовые единоборства, игровые упражнения.

Учебные и тренировочные поединки (борьба лёжа, борьба в партере, борьба на коленях, борьба в полустойке, борьба в стойке).

Комплексы корригирующей и стретчигровой гимнастики с использованием специальных упражнений. Разминка и её роль в уроке физической культуры.

Комплексы специальной разминки перед соревнованиями.

Подвижные игры с элементами единоборств (в парах, групповые, командные, с предметами и т.д.), эстафеты с учетом специализации спортивная борьба.

Индивидуальные технические действия и передвижения: различные виды ходьбы и бега (на носках, пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, приставными и скрестными шагами, спиной вперед; прыжки (на одной ноге, с ноги на ногу, с поворотами, на двух ногах; старты лицом, боком и спиной вперед, с предварительным поворотом; ходьба и бег на коленях и т.д.

Акробатические элементы: перекаты, различные виды кувырков, перевороты боком, перевороты разгибом и т.д.

Специальные упражнения из арсенала спортивной борьбы: борцовский и гимнастический мост, передвижения на мосту, забегания на борцовском мосту, перевороты и т.д.

Базовые технические действия в партере: перевороты рычагом, перевороты переходом, перевороты скручиванием, перевороты забеганием, перевороты накатом, перевороты прогибом, перевороты разгибанием, перевороты через себя, накрывания, дожимания, выходы наверх, защиты и контрприёмы, а также другие приёмы в партере из арсенала греко-римской и вольной борьбы. Связки и комбинации технических действий в партере.

Базовые технические действия в стойке: переводы в партер рывком за руку, переводы в партер нырком под руку, переводы в партер вращением, переводы сбиванием,

сваливания, сбивания, броски вращением, броски подворотом, броски через плечи, защиты и контрприёмы, а также другие приёмы в стойке из арсенала греко-римской и вольной борьбы. Связки и комбинации технических действий в стойке.

Тактические действия: тактика атаки, тактика обороны, тактика поединка; выбор тактических способов для ведения поединка с конкретным соперником (угроза, вызов, сковывание, повторная атака, двойной обман, обратный вызов).

Учебные, тренировочные и контрольные поединки, игры с элементами единоборств. Участие в соревновательной деятельности.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
первый	15.09	31.05	34	204	шесть раз в неделю

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1-го года обучения

Примерный учебный план на 34 недели учебно-тренировочных занятий

№	Разделы	Группы					
		Начальной подготовки			Учебно-тренировочные		
		Годы обучения					
		1-2	1-2	3	1	2	3
1	Теоретическая подготовка	6	8	8	8	8-10	8-10
2	Общая физическая подготовка	89	102	102	102	102-120	102-120
3	Специальная физическая	36	72	72	72	72-96	72-96

	подготовка						
4	Технико-тактическая подготовка	52	92	92	92	92-135	92-135
5	Психологическая подготовка	8	10	10	10	10-12	10-12
6	Соревновательная подготовка	2	2	2	2	2-4	2-4
7	Инструкторская и судейская практика	-	2	2	2	2-4	2-4
8	Приемные и переводные испытания	9	12	12	12	12-20	12-20
9	Восстановительные мероприятия	-	4	4	4	4-4	4-4
10	Врачебный и медицинский контроль	2	2	2	2	2-3	2-3
Общее количество часов		204	306	306	306	306-408	306-408

Тренер-преподаватель имеет право в зависимости от подготовленности группы изменять соотношение учебной нагрузки по разделам ОФП, СФП и ТП.

**Тематическое планирование модуля
«Спортивная борьба» на уровне начального общего образования**

Программное содержание	Характеристика деятельности
Раздел. 1. Знания о спортивной борьбе (1-4 класс) 6 часов (в процессе практических занятий)	
История зарождения спортивной борьбы	<i>Знать и пересказывать</i> факты истории зарождения спортивной борьбы.

Программное содержание	Характеристика деятельности
Легендарные отечественные борцы и тренеры.	<i>Приводить примеры легендарных отечественных борцов и тренеров. Характеризовать их вклад в развитие спортивной борьбы.</i>
Достижения отечественных борцов и сборной команды страны на Мировых Чемпионатах и первенствах, Чемпионатах Европы и Олимпийских играх.	<i>Интересоваться достижениями отечественных борцов и сборной команды страны на соревнованиях различных уровней, аргументированно принимать участие в обсуждении успехов и неудач сборной команды.</i>
Разновидности видов спортивной борьбы	<i>Знать и различать виды спортивной борьбы. Определять их сходство и различия.</i>
Основные правила соревнований по спортивной борьбе (вольной и греко-римской).	<i>Излагать общие правила по вольной и греко-римской борьбе. Характеризовать первые правила по борьбе, выявлять сходство и различия с современными правилами.</i>
Словарь профессиональных терминов и определений по спортивной борьбе.	<i>Знать, понимать, применять борцовские термины и определения в образовательной, тренировочной и игровой деятельности по спортивной борьбе.</i>
Размеры борцовского ковра; инвентарь, оборудование и спортивная форма для занятий и соревнований по спортивной борьбе	<i>Знать размеры борцовского ковра, инвентарь и оборудование для занятий спортивной борьбой, форма для занятий и соревнований по спортивной борьбе.</i>
Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по спортивной борьбе. Жесты судьи.	<i>Знать состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по спортивной борьбе и их основные функции. Знать и понимать жесты судьи. Уметь показывать жесты судьи.</i>
Спортивная борьба как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств.	<i>Раскрывать роль занятий спортивной борьбой для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств.</i>
Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий спортивной борьбой.	<i>Знать и соблюдать правила личной гигиены при занятиях спортивной борьбой.</i>
Правила безопасного поведения во время занятий спортивной борьбой.	<i>Знать, рассказывать и соблюдать правила техники безопасности во время занятий спортивной борьбой.</i>
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (1-4 классы – 24 часа)	
Внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.	<i>Знать и определять внешние признаки утомления. Измерять ее разными способами и уметь ее регулировать.</i>
Уход за спортивным инвентарем, оборудованием и формой для занятий спортивной борьбой.	<i>Знать и соблюдать правила ухода за инвентарем, оборудованием и спортивной формой.</i>
Составление комплексов различной	<i>Знать, составлять и осваивать самостоятельно</i>

Программное содержание	Характеристика деятельности
<p>направленности: утренней гигиенической гимнастики, корригирующей гимнастики с элементами: дыхательной гимнастики, упражнений для глаз, упражнений формирования осанки и профилактики плоскостопия, упражнений для развития физических качеств; упражнений для укрепления голеностопных суставов; упражнения для укрепления мышц шеи.</p>	<p>упражнения и комплексы утренней гигиенической гимнастики, комплексы дыхательной гимнастики, упражнений для глаз, комплексы для формирования осанки, укрепления голеностопных суставов; профилактики плоскостопия, развития физических качеств, укрепления мышц шеи.</p>
<p>Составление и проведение комплексов общеразвивающих упражнений.</p>	<p><i>Отбирать</i> упражнения, <i>определять</i> их дозировку, самостоятельно <i>применять</i> на занятиях спортивной борьбой и досуговой деятельности. <i>Составлять</i> самостоятельно комплексы из них, <i>демонстрировать</i> их выполнение на занятиях физической культурой, <i>использовать</i> во время самостоятельных занятий спортивной борьбой.</p>
<p>Подвижные игры и правила их проведения. Игры с элементами единоборств и правила их проведения. Организация и проведение игр с элементами единоборств.</p>	<p><i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры. <i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами единоборств. <i>Выполнять</i> игровые задания с элементами единоборств: с касаниями, с блокирующими захватами, с атакующими захватами, с теснениями, дебютами, перетягиваниями, отталкиваниями, опережением и борьбой, сохранение равновесия, с отрывом от ковра, за овладение предметом, с прорывом через строй, круг и т.д. <i>Моделировать</i> игровые ситуации в нападении (атаке) и защите. <i>Подготавливать</i> площадки для проведения подвижных игр и игр с элементами единоборств. <i>Проявлять</i> самостоятельность в организации подвижных игр с элементами единоборств. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Проявлять</i> коммуникативные качества, <i>демонстрировать</i> стремление к победе, уважительно относиться к соперникам. <i>Соблюдать</i> правила подвижных игр.</p>
<p>Основы организации самостоятельных занятий спортивной борьбой со сверстниками.</p>	<p><i>Знать и составлять</i> (совместно с учителем) плана самостоятельных занятий спортивной борьбой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической)</p>

Программное содержание	Характеристика деятельности
	и физической подготовленностью. <i>Готовить</i> места для проведения учебных занятий. <i>Применять</i> знания в самостоятельном выборе места для игр досуговой деятельности с элементами спортивной борьбы.
Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке	<i>Характеризовать</i> показатели физической подготовки (общей и специальной). <i>Знать</i> и <i>выполнять</i> контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке. <i>Проявлять</i> физические качества. <i>Оценивать</i> показатели физической подготовленности.
Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения.	<i>Понимать</i> сущность возникновения ошибок в двигательной (технической) деятельности при выполнении технических элементов спортивной борьбы. <i>Анализировать</i> выполненное техническое действие (прием) и <i>находить</i> способы устранения ошибок.
Основы анализа собственной игры, игры своей команды и игры команды соперников.	<i>Понимать</i> составляющие успеха/неуспеха игровой (соревновательной) деятельности. <i>Проводить</i> анализ (с помощью учителя) собственной игры, игры своей команды и игры команды соперников. <i>Выделять</i> слабые и сильные стороны игры, <i>делать</i> выводы.
Раздел 3. Физическое совершенствование (1 - 4 кл. - 106 часов)	
Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений	<i>Демонстрировать</i> комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений, в т.ч. для укрепления голеностопных суставов; <i>Соблюдать</i> последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку. <i>Отбирать, составлять и применять</i> комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений во время занятий спортивной борьбой, в том числе во время досуговой деятельности и самостоятельных занятий.
Упражнения на развитие физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости), координационных и скоростных способностей.	<i>Характеризовать и определять</i> направленность упражнений на развитие физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости). <i>Демонстрировать</i> упражнения на развитие физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости). <i>Применять</i> упражнения на развитие физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости) во время

Программное содержание	Характеристика деятельности
	досуговой деятельности и самостоятельных занятий спортивной борьбой.
Комплексы специальных упражнений для формирования технических действий борца, в т.ч. имитационные упражнения борца (в зале, на ковре, на спортивных объектах).	<i>Составлять и демонстрировать</i> комплексы специальных упражнений для формирования технических действий борца. <i>Использовать</i> в образовательной, тренировочной и игровой деятельности комплексы специальных упражнений, формирующие технические умения и навыки борца.
Разминка, ее роль, назначение, средства. Комплексы специальной разминки перед соревнованиями по спортивной борьбе.	<i>Определять</i> роль и назначение разминки, <i>различать</i> виды разминки перед занятием, перед соревнованиями. <i>Характеризовать</i> сходства и различия упражнений, <i>подбирать</i> упражнения и <i>применять</i> их перед занятиями физической культурой и занятиями по спортивной борьбе. <i>Понимать</i> особенности разминки перед соревнованиями по спортивной борьбе. <i>Отбирать</i> упражнения, <i>составлять</i> комплекс, <i>осваивать</i> и выполнять разминку из специальных упражнений перед соревновательной деятельностью.
Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных упражнений из арсенала спортивной борьбы.	<i>Моделировать</i> комплексы корригирующей гимнастики, включать упражнения из арсенала спортивной борьбы, специальные упражнения борца.
Внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.	<i>Определять</i> по внешним признакам утомление организма под воздействием физической нагрузки. <i>Знать и применять</i> средства восстановления организма после физической нагрузки. <i>Оценивать</i> свое состояние после средств восстановления.
Способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния организма	<i>Осваивать</i> универсальные умения регулировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении физических упражнений различной интенсивности. <i>Измерять</i> показатели физического развития. <i>Измерять</i> показатели развития физических качеств. <i>Измерять</i> частоту сердечных сокращений. <i>Анализировать</i> личные показатели и корректировать нагрузку.
Подвижные игры с предметами и без, эстафеты с элементами спортивной борьбы.	<i>Знать и принимать</i> участие в подвижных играх с предметами и без. <i>Соблюдать</i> правила игры, эстафеты. <i>Проявлять</i> стремление к победе, умение

Программное содержание	Характеристика деятельности
	<p><i>взаимодействовать</i> в команде, <i>осуществлять</i> поддержку членов своей команды, уважительно относиться к соперникам.</p> <p><i>Проявлять</i> в играх и эстафетах интерес, черты спортивного характера.</p>
<p>Подвижные игры: «Кто дальше бросит?», «Попади в цель», «Пятнашки», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Караси и щуки», «Третий лишний», «Пустое место», «Белые медведи», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната», «Вызов», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Круговая лапта», «Охотники и утки».</p>	<p><i>Излагать</i> правила и условия подвижных игр.</p> <p><i>Организовывать, проводить и принимать</i> участие в подвижных играх.</p> <p><i>Выполнять</i> игровые задания.</p> <p><i>Моделировать</i> игровые ситуации в атаке и защите.</p> <p><i>Проявлять</i> самостоятельность в организации подвижных игр.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила подвижных игр.</p> <p><i>Проявлять</i> бойцовский характер, <i>добиваться</i> поставленной цели, <i>демонстрировать</i> нестандартное мышление, оперативное мышление, умение <i>брать ответственность</i> на себя, <i>проявлять</i> лидерские качества.</p>
<p>Подвижные игры с элементами единоборств, игровые задания для формирования умений и навыков при занятиях спортивной борьбой:</p> <p>«Вытесни соперника из круга», «Лодочка», «Собери кегли», «Коснись коленного сустава», «Зайди сопернику за спину», «Перетяни соперника на свою сторону», «Защити свое плечо», «Царь горы», «Борьба за мяч», «Опреди соперника», «Петушинный бой», «Сохрани равновесие», «Регбол на коленях», «Бой всадников», «Сорви ленточку», «Цепи» и т.д.</p>	<p><i>Знать и понимать</i> цели и задачи специальных подвижных игр с элементами единоборств, формирующих специальные физические качества, технические навыки и умения. <i>Участвовать</i> в подвижных играх с элементами единоборств специальной направленности. <i>Соблюдать</i> правила игр. <i>Соблюдать</i> правила безопасного поведения во время игр.</p> <p><i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>
<p>Эстафеты на развитие физических и специальных качеств.</p>	<p><i>Принимать</i> участие в эстафетах направленных на развитие физических и специальных качеств единоборца. <i>Демонстрировать</i> развитие физических и специальных качеств при выполнении эстафет.</p>
<p>Базовые элементы техники в различных передвижениях (переползания, ходьба, бег, повороты, вращения, остановки, старты, прыжки):</p> <p>Ходьба обычная, на пятках, на носках, на внутренней и внешней стороне ступни, спиной вперед, ходьба в полуприседе, в приседе, спортивная ходьба, изменение</p>	<p><i>Уметь</i> описывать технику выполнения различных перемещений: переползаний, ходьбы, бега, поворотов, вращений, остановок, стартов, прыжков.</p> <p><i>Демонстрировать</i> различные виды передвижений: ходьба, бег, повороты, вращения, остановки, старты, прыжки с изменением скорости, темпа и</p>

Программное содержание	Характеристика деятельности
<p>темпов и направлений ходьбы.</p> <p>Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах;</p> <p>Бег, бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, прямыми ногами вперед, назад, на месте, короткими шагами, спиной вперед, бег в различном темпе, бег на коленях.</p> <p>Старт с места лицом вперед; из различных положений с последующими рывками в заданные направления;</p> <p>Прыжки, прыжки на одной, двух ногах, перескоки с одной ноги на другую, толчком двумя ногами вперед, в сторону, спиной вперед, с поворотом.</p>	<p>дистанции; с дополнительными заданиями учителя.</p> <p><i>Использовать</i> навыки перемещений в тренировочной, игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении различных передвижений, уметь устранять их.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила безопасности во время выполнения различных перемещений.</p>
<p>Базовые элементы акробатической техники в спортивной борьбе, страховки, само страховки при различных падениях (кувырки вперед, назад, длинный кувырок, полёт кувырок, перевороты боком, перекаты, подъем разгибом; падения вперед, на бок, на спину со страховкой и без неё, группировки при падениях.</p>	<p><i>Описывать</i> разучиваемые акробатические элементы, действия и приемы страховки и само страховки.</p> <p><i>Понимать</i> выполнение технических действий и элементов страховки и само страховки.</p> <p><i>Демонстрировать</i> акробатические элементы, приемы страховки и само страховки.</p> <p><i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности используя приемы страховки и само страховки.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах, группах при выполнении акробатических элементов и приемов страховки и само страховки.</p> <p><i>Применять</i> навыки технического исполнения элементов страховки и само страховки при различных падениях в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><i>Демонстрировать</i> умения и навыки по технической подготовке, во время контрольно-тестовых упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p><i>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических элементов страховки и само страховки, <i>уметь анализировать</i> причины их возникновения, исправлять их.</p>
<p>Базовые элементы технических действий в спортивной борьбе: стойки (левосторонняя, правосторонняя,</p>	<p><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия и элементы приемов.</p> <p><i>Понимать</i> выполнения технических действий и</p>

Программное содержание	Характеристика деятельности
<p>фронтальная, высокая, низкая, средняя), дистанции (ближняя, средняя, дальняя), захваты и способы освобождения от них, атакующие захваты, блокирующие захваты.</p> <p>Базовые элементы приемов борьбы в партере:</p> <p>перевороты рычагом, перевороты переходом, перевороты скручиванием, перевороты забеганием, перевороты накатом, перевороты прогибом, перевороты разгибанием, перевороты через себя, накрывания, дожимания, выходы наверх, а также другие приёмы в партере из арсенала греко-римской и вольной борьбы.</p> <p>Базовые элементы технических действий в стойке: переводы в партер рывком за руку, переводы в партер нырком под руку, переводы в партер вращением, переводы сбиванием; элементы приемов групп сваливания и сбивания, а также другие приёмы в стойке из арсенала греко-римской и вольной борьбы.</p>	<p>приемов.</p> <p><i>Демонстрировать</i> технические элементы и приемы. Выполнение приема в условиях учебного занятия.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> со спарринг-партнерами, в группах при выполнении технических элементов на нескольких партнерах.</p> <p><i>Применять</i> навыки технического исполнения элементов и приемов в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности.</p> <p><i>Демонстрировать</i> умения и навыки по технической подготовке, во время контрольно-тестовых упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><i>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических элементов и приемов, <i>уметь анализировать</i> причины их возникновения и исправлять их.</p> <p><i>Соблюдать</i> дисциплину и правила безопасного поведения во время занятий спортивной борьбой.</p> <p><i>Развивать</i> физические и специальные качества борца.</p> <p><i>Проявлять</i> заинтересованность и познавательный интерес к освоению технических приёмов, элементов и действий по спортивной борьбе.</p> <p><i>Демонстрировать</i> во время учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности волевые, социальные качества личности, организованность, ответственность и целеустремленность.</p> <p><i>Проявлять</i> уважительное отношение к одноклассникам, спарринг-партнерам, соперникам, проявлять культуру общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.</p>
<p>Тактические действия: тактика атаки, тактика обороны, тактика поединка; выбор тактической способов для ведения учебного, тренировочного и контрольного поединка с конкретным соперником (угроза, вызов, сковывание, повторная атака, двойной обман, обратный вызов).</p>	<p><i>Описывать</i> тактические действия в спортивной борьбе.</p> <p><i>Знать и моделировать</i> элементарные тактические действия в учебной, тренировочной и контрольной схватке, а также игровой деятельности с использованием игр с элементами единоборств.</p> <p><i>Демонстрировать</i> во время учебной, тренировочной и игровой деятельности простейшие</p>

Программное содержание	Характеристика деятельности
	<p>тактические действия.</p> <p><i>Осваивать</i> тактические действия с учетом манеры ведения поединка соперником, его коронных и любимых приемов.</p> <p><i>Активно взаимодействовать</i> с другими обучающимися в позициях «соперничество» и «сотрудничество», атака, защита;</p> <p>в парах с разными спарринг-партнёрами.</p> <p><i>Планировать</i> тактику защиты; тактику нападения (атаки); защитных действий при различных ситуациях.</p> <p><i>Развивать и проявлять</i> специальные качества борца тактическую грамотность: <i>ориентироваться</i> на борцовском ковре, быстро <i>переключаться</i> от одного технического действия к другому; <i>чувствовать</i> размеры и границы ковра; <i>предвидеть</i> и <i>читать</i> действия соперника.</p> <p><i>Обсуждать</i> учебные и тренировочные поединки, игровую деятельность с элементами единоборств, выстраивая стратегию и тактику ведения поединков в будущей соревновательной деятельности.</p> <p><i>Проявлять</i> заинтересованность и познавательный интерес к освоению стратегических, тактических основ спортивной борьбы.</p>
<p>Учебные поединки по упрощенным правилам.</p>	<p><i>Участвовать</i> в учебных поединках по упрощенным правилам (борьба на коленях, борьба в полустойке, борьба из различных положений, борьба с различными заданиями и т.д., борьба на уменьшенной площади ковра.</p> <p><i>Демонстрировать</i> умения и навыки выполнения технических элементов и тактических действий в учебных поединках и играх с элементами единоборств.</p> <p><i>Знать</i> правила спортивной борьбы.</p> <p><i>Осуществлять</i> элементарное судейство учебных поединков и игр элементами борьбы в качестве помощника судьи (учителя).</p> <p><i>Использовать</i> терминологию спортивной борьбы, судейские жесты во время осуществления судейства учебных поединков и игр с элементами единоборств.</p> <p><i>Демонстрировать</i> во время учебной и игровой деятельности волевые, социальные качества личности, организованность, ответственность.</p>

Программное содержание	Характеристика деятельности
	<p><i>Проявлять</i> уважительное отношение к спарринг-партнёру, одноклассникам, проявлять культуру общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.</p> <p><i>Осуществлять</i> анализ своей и командной игровой деятельности. <i>Выявлять</i> ошибки, находить правильные пути их устранения.</p> <p><i>Проявлять</i> мотивацию к регулярным занятиям спортивной борьбой.</p>
<p>Участие в физкультурно-спортивной и соревновательной деятельности.</p>	<p><i>Участвовать</i> в физкультурно-спортивной и соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований по спортивной борьбе, фестивалей, конкурсов, олимпиад.</p> <p><i>Демонстрировать</i> полученные навыки и умения для участия в соревновательной деятельности по спортивной борьбе.</p> <p><i>Показывать</i> результаты не ниже среднего уровня, при выполнении нормативных требований ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p><i>Приобщаться</i> к регулярным занятиям физической культурой и спортивной борьбой, в частности, <i>вести</i> здоровый образ жизни.</p>

Ожидаемые результаты и способы определения результативности.

Учащиеся будут знать:

1. Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, необходимость соблюдения режима дня, гигиенических навыков, методов массажа, способы закаливания организма.
2. Комплексы упражнений, направленные на улучшение опорно-двигательного аппарата, скоростно-силовых качеств, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.
3. Правила здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье.
4. Правила игры в волейбол, историю его создания, правила проведения спортивных состязаний.

Учащиеся будут уметь:

1. Играть в различные спортивные игры, овладеют тактикой борьбы что, безусловно, положительно скажется на их физическом и моральном самочувствии.
2. Применять методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.
3. Оказывать необходимую само- и взаимопомощь при получении травмы.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- составлять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входной контроль - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение или осваивающих программу 2-го и последующих лет обучения, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

Промежуточный контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения/учебного года (при сроке реализации программы более одного года).

Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года или всего периода обучения по программе.

Формы фиксации результатов

- ✓ Журнал учета поведения занятий;
- ✓ Видеозаписи и фотографии участия в соревнованиях;
- ✓ и другие, разработанные в учреждении.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

С целью эффективности реализации программы в целом целесообразно использовать такие методы и технологии:

Методы и приемы:

Методы формирования сознания учащегося:

- рассказ; - показ; - объяснение; - разъяснение; - тренировка.

Методы формирования деятельности и поведения учащегося:

- самостоятельная работа; - работа в парах; - работа в команде.

Методы стимулирования познания и деятельности:

- поощрение (устное одобрение, грамоты и дипломы победителям и призерам соревнований);
- контроль;
- оценка;
- самооценка.

Использование широкого спектра современных *педагогических технологий* дает возможность продуктивно использовать время и добиваться высоких результатов обученности учащихся.

Технология дифференцированного физкультурного образования:

- а) обучение двигательным действиям;
- б) развитие физических качеств;
- в) формирование знаний и методических умений школьников по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Исследовательские методы в обучении - дает возможность обучающимся самостоятельно пополнять свои знания, глубоко вникать в изучаемую проблему и предполагать пути ее решения, что важно при формировании мировоззрения. Это важно для определения индивидуальной траектории развития каждого школьника.

Информационно-коммуникационные технологии - изменение и неограниченное обогащение содержания образования, использование интегрированных курсов, доступ в интернет.

Здоровьесберегающие технологии;

Технология оценивания образовательных достижений.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Спортивная база:

- спортивный зал;
- спортивная площадка на улице с беговой дорожкой и спортивными снарядами для массового пользования.

Спортивное оборудование:

- ковер борцовский - 1 шт.;
- манекен – 1 шт.;
- секундомер – 1 штука;
- свисток – 1 штука;
- стенка гимнастическая - 6 штук;
- скамейки гимнастические – 4 штуки;
- перекладина гимнастическая - 3 штук;
- скакалки гимнастические – 15 штук;
- маты гимнастические - 8 штук;
- коврики гимнастические – 15 штук;
- канат для лазанья – 1 штука;
- мячи набивные (1 кг) – 6 штук;
- мячи малые (теннисные) – 15 штук;
- мячи большие (баскетбольные, волейбольные, футбольные) – 8 штук;
- стойки волейбольные, сетка волейбольная – 1 комплект;

Технические средства:

- аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
- компьютер, экран, проектор

Для обеспечения первой медицинской помощи – аптечка.

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

Аудиовизуальные средства.

1. Материалы семинаров тренеров по спортивной борьбе «Технико-тактическая подготовка в греко-римской борьбе» (CD диски).

Электронные ресурсы.

1. Министерство спорта РФ (Электронный ресурс). Режим доступа: <http://www.minsport.ru>
2. Консультант (Электронный ресурс). Режим доступа: <http://www.consultant.ru>
3. Российская федерация спортивной борьбы (Электронный ресурс). Режим доступа: www.wrestrus.ru
4. Министерство по физической культуре, спорту и туризму Челябинской области (электронный ресурс). Режим доступа: <http://www.chelsport.ru>
5. МКУ ДОД СДЮСШ по греко- римской и вольной борьбе им. ЗТР Л.Ф.Мошкина.г.Челябинск. (Электронный ресурс). Режим доступа: <http://www.74sport.ru>

Используемая литература.

1. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ по греко-римской борьбе. / Б.А.Подливаев, Г.М.Грузных. – М.: Советский спорт, 2004.
2. Техника греко-римской борьбы и основы тактики. \Ульянов В.– Ростов-на-Дону, 2003г.
3. Греко-римская борьба. Иванов И. И., Кузнецов А. С., Самургашев Р. В., Шулика Ю. А., Феникс, 2004г.
4. Греко-римская борьба для начинающих / Ю.А.Шулика, В.М.Косухин, В.И.Лещенко, В.Д.Новиков, И.Т.Хоменко. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.
5. Греко-римская борьба. Учебник. \Ю.П.Замятин, А.Г.Левицкий, А.В.Максимов. М.: Terra-спорт, 2005г.
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных

программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

7. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 года Министерство спорта Российской Федерации.
8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба. – Утвержден Министерством спорта РФ – Приказ от 27.03.2013.№ 145)

Приложение 1

Методика оценивания результатов обучающихся по учебному предмету «Физическая культура» (модуль «Спортивная борьба»)

Предметом проверки и оценивания успеваемости по учебному предмету «Физическая культура» является освоение обучающимися учебного модуля «Спортивная борьба» с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания по спортивной борьбе», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование». При этом выявляется полнота и глубина знаний теоретических сведений, степень освоения двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей, выраженных в сантиметрах, метрах, секундах, количестве раз, и выполнение домашних заданий.

При 5-балльной оценке для всех обучающихся установлены общедидактические критерии. Критериями оценки являются единые требования, которые в комплексе объективно отражают индивидуальный уровень знаний, умений, навыков, а также развития двигательных качеств обучающихся на определённом этапе обучения.

Оценивание знаний производится в виде устного ответа на поставленный вопрос, развернутого ответа по заданной теме; собеседования; сообщения по избранной теме, устного и письменного тестирования, творческой работы (в т.ч. в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий, данный метод рекомендуется использовать после значительных физических нагрузок) по следующим критериям:

Оценка/ балл	Примерные требования к оценке знаний
Отлично/5	- обучающийся демонстрирует глубокие знания, умеет выделять главные положения в изученном материале, логично излагать, делать выводы, устанавливать межпредметные и предметные связи, творчески применять полученные знания в незнакомой ситуации, использовать при ответе дополнительные сведения из области поставленного вопроса. В ответах (письменных) отсутствуют ошибки и недочеты, при устных ответах устраняются отдельные неточности с помощью дополнительных вопросов учителя.
Хорошо/4	- обучающийся демонстрирует знание всего изученного программного

	материала, выделяет главные положения в изученном материале, на основании фактов и примеров обобщает, устанавливает предметные связи, применяет полученные знания на практике. В ответах имеются незначительные (негрубые) ошибки и недочеты или нарушена определенная последовательность ответа (последнее свойственно при объяснении техники упражнений).
Удовлетворительно/3	- обучающийся демонстрирует знание и усвоение материала на уровне минимальных требований программы, испытывает затруднение при самостоятельном рассказе, нуждается в необходимости незначительной помощи учителя; затрудняется отвечать на видоизмененные вопросы. В ответах - наличие грубой ошибки, нескольких негрубых ошибок при воспроизведении изученного материала, отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
Неудовлетворительно/2	- обучающийся демонстрирует знание и усвоение материала на уровне ниже минимальных требований программы, отдельные представления об изученном материале; отсутствие умения работать на уровне воспроизведения, затруднения при ответах на стандартные вопросы. В ответах - наличие нескольких грубых ошибок, большого числа негрубых при воспроизведении изученного материала или полное незнание изученного материала, отсутствие элементарных умений и навыков.
1	Нет ответа или отказ от ответа

Оценивание освоения раздела «Способы физкультурной деятельности» производится на основе выявления знаний, умений и навыков, включающих: приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой средствами спортивной борьбы, соблюдение правил техники безопасности и профилактики травматизма; умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки, гигиенические основы образовательной и досуговой двигательной деятельности, соблюдение основ здорового образа жизни. Данный раздел соотносится с теоретическим разделом.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, анализа правильности практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока по следующим критериям:

Оценка/ балл	Примерные требования к оценке способов физкультурной деятельности
Отлично/5	- обучающийся умеет: организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя гимнастика, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и т.д.); самостоятельно организовать места занятий физическими упражнениями с учетом требований их безопасности; подбирать

	средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; наблюдать и осуществлять контроль за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями развития основных физических качеств, анализировать и оценивать итоги.
Хорошо/	- обучающийся умеет то же, что и на оценку «отлично», но выполняет все с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств (не менее 75% от общего объема требований).
Удовлетворительно/3	- обучающийся выполняет не менее 50% от всех видов самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности, предусмотренных программой, использует помощь учителя, не умеет анализировать и оценивать итоги своей деятельности.
Неудовлетворительно/2	- обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов, представленных в требованиях на оценку «удовлетворительно».
1	- обучающийся не владеет и не мотивирован в осуществлении физкультурной деятельности.

Оценивание освоения раздела «Физическое совершенствование» (оценивание двигательных умений и навыков) производится на основе сравнения техники выполнения двигательных действий и упражнений с эталонной. При этом эталон для различных видов движений будет различаться. Например, в гимнастике наибольшее внимание уделяется амплитуде движения, четкому прохождению всех фаз, точности выполнения движений. В метаниях - дальность и точность полета снаряда. В любом случае движение, близкое к эталонному, максимально эффективно решает двигательную задачу.

При оценке и контроле за формированием двигательных умений и навыков обучающихся, помимо таких средств проверки, как отдельные упражнения, двигательные действия и их элементы, могут быть использованы полосы препятствий или комплексы упражнений и двигательных действий.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный метод.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как оценка используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Комбинированный метод состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять как индивидуально, так и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

Двигательные умения и навыки рекомендуется оценивать по следующим критериям:

Оценка/ балл	Примерные требования к оценке двигательных умений и навыков (физическое совершенствование)
Отлично/5	- обучающийся выполняет движение или отдельные его элементы правильно, максимально приближенно к технике эталонного, без ошибок, свободно, четко, уверенно, слитно, с максимальной амплитудой и устойчивым ритмом, с соблюдением всех технических требований, предъявляемых к выполняемому упражнению; понимает назначение движения, может объяснить технику выполнения и продемонстрировать её в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно показывает примерный контрольный результат.
Хорошо/4	- обучающийся выполняет движение или отдельные его элементы приближенно к эталонному, в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок, не влияющих на окончательный результат.
Удовлетворительно/3	- обучающийся выполняет движение или отдельные его элементы в основном правильно, но допускает одну грубую или три мелких ошибки, приведшие к искажению техники движения, скованности и общей неуверенности при выполнении; не может выполнить двигательное действие в нестандартных или усложненных условиях.
Неудовлетворительно/2	- обучающийся выполняет движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, нечетко, допускает одну грубую ошибку или число других ошибок более трех (или две грубых ошибки), полностью искажая технику выполнения, в результате чего отсутствует сходство с эталоном. Упражнение не выполнено.
1	Отказ от выполнения упражнения

Примечание: При оценке упражнений, не имеющих количественных критериев результативности, используются методы качественной оценки их эффективности, (пример - спортивная гимнастика). В видах спортивной борьбы такими критериями являются показатели целевой точности, помехоустойчивости, эффективности техники и т.д.

При проверке и оценивании обучающихся в формировании определённых физических качеств учитываются изменения в их росте за время учебного года, периода обучения, четверти, полугодия, триместра.

В содержание домашних заданий преимущественное место занимают упражнения для развития физических качеств. Проверять домашнее задание следует систематически. Основным критерием оценки успеваемости при этом является факт улучшения изменяемых показателей за определённый период времени.

Оценивания успеваемости обучающихся, отнесённых к подготовительной медицинской группе, проводится на общих основаниях, за исключением проверки результатов выполнения тех физических упражнений, которые им противопоказаны.

Приложение 3

Контрольные упражнения для обучающихся 1-4 классов

Развиваемое	Контрольные упражнения (тесты)
-------------	--------------------------------

физическое качество	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м
Выносливость	Бег 300 м
Сила	Подтягивание на перекладине
	Вис на согнутых (угол до 90°) руках
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
	Бросок набивного мяча (2 кг) назад
	Бросок набивного мяча (2 кг) вперед из-за головы
Силовая выносливость	Подъем туловища, лёжа на спине
	Подъем ног в висе на гимнастической стенке до 90°
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места
	Прыжок в высоту с места (не менее 30 см)
	Тройной прыжок с места
	Подтягивание на перекладине за 15 с
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 15 с
	Подъем туловища, лёжа на спине за 15 с

Приложение 4

1. ЭЛЕМЕНТЫ БАЗОВОЙ ТЕХНИКИ БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ

1.1. Переворот скручиванием захватом рук сбоку («переворот подрывом двух рук»)

Противник в высоком партере. Атакующему борцу встать рядом разноименным боком к противнику на ближнее колено, дальнейю ногу поставить на стопу в упор. Ближней рукой захватить туловище сверху, дальней рукой одноименное, ближнее плечо. Поворачиваясь к противнику грудью, пропустить дальнюю руку под подбородком, захватить дальнюю руку выше локтя, пропустить ближнюю руку под туловищем снизу, двумя руками захватить дальнюю руку как можно выше локтя ладонь к ладони рядом. Упереться ближним плечом в бок. Перемещаясь ногами, в сторону головы прижать захваченную руку к его туловищу. Упираясь дальней ногой и толкая его плечом в бок от себя – вниз – вперед, выполнить энергичный рывок двумя руками за захваченную руку на себя – вниз, скрутить его под себя, перевернуть на спину, навалиться грудью сверху. Удерживая захваченные руки, весом тела дожать противника на лопатки.



Рис. 1. Переворот скручиванием захватом рук сбоку («переворот подрывом двух рук»)

1.2. Переворот скручиванием захватом шеи с плечом на рычаг

Противник в высоком партере. Атакующему борцу встать с левого бока на правое колено и выставленную в сторону, в упор на стопу левую ногу. Наложить дальнее, левое предплечье на шею сверху, кистью захватить подбородок. Пропустить ближнюю, правую руку под левое плечо противника, захватить предплечье своей левой руки. Подтянуть и плотно прижать захваченную голову с плечом к своей груди, вес тела перенести на шею, упираясь ногами в ковёр, прижать его голову к ковру. Передвигаясь ногами к голове, нажимать левой рукой на шею вниз, правую руку поднимать вверх. Скручивающим движением рук вперёд – на себя, а туловищем вперёд – от себя перевернуть противника через голову. Лечь сверху на грудь и левую руку, расставить ноги широко врозь с упором левым коленом в ковёр, подтягивая противника под себя, дожать на лопатки.

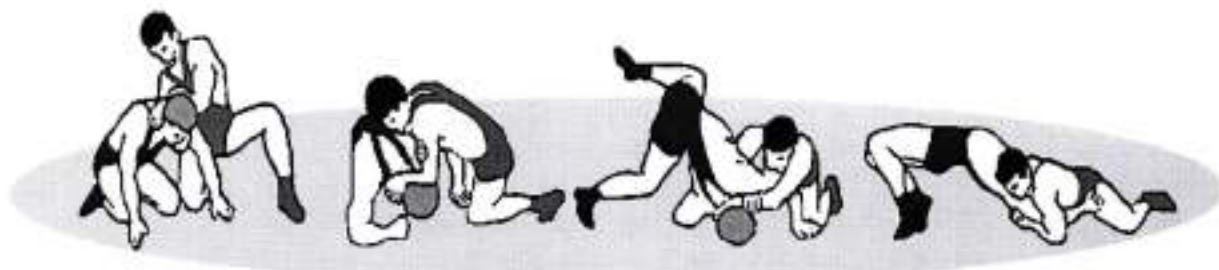


Рис. 2. Переворот скручиванием захватом шеи с плечом на рычаг

1.3. Переворот скручиванием с захватом шеи из-под плеча и дальней руки за плечо

Противник в высоком партере. Атакующему борцу встать с левого бока на правое колено и выставленную в сторону, в упор на стопу левую ногу. Наложить дальнее, левое предплечье на шею соперника из-под его плеча сверху. Пропустить ближнюю, правую руку под грудь противника и захватить его правое плечо. Подтянуть и плотно прижать захваченную голову с плечом и дальней руки к своей груди, вес тела перенести на шею, упираясь ногами в ковёр, прижать его голову к ковру. Передвигаясь ногами к голове, нажимать левой рукой на шею вниз, правую руку поднимать вверх. Скручивающим движением рук вперёд – на себя, а туловищем вперёд – от себя перевернуть противника через голову. Лечь сверху на грудь и левую руку, расставить ноги широко врозь с упором левым коленом в ковёр, подтягивая противника под себя, дожать на лопатки.



Рис. 3. Переворот скручиванием с захватом шеи из-под плеча и дальней руки за плечо

1.4. Переворот забеганием захватом за шею из-под плеча

Противник, лёжа на животе. Атакующему борцу лечь ему на спину сверху. Вес тела перенести на верхнюю часть туловища. Дальнюю ногу отставить на стопу в сторону, ближнюю ногу поставить на колено между его ног. Предплечьем ближней правой руки придавить шею к ковру, не давая противнику возможности встать на колени. Дальнюю левую руку завести из-под плеча на шею сверху, как можно глубже, ближе к затылку,

соединить руки пальцы в крючок. Продвигаясь ногами к голове, своим левым локтем поднимать левое плечо противника вверх – вперёд, прижимая плечо к его голове, одновременно подтягивая его голову к себе, весом тела плотно прижимать к ковру. Надавливая грудью на уже поднятое плечо, и забегая ногами в сторону головы, толчком туловища от себя – вниз перевернуть его на лопатки. Как только противник перевернётся на бок, распустить хват рук, правой рукой обхватить туловище сверху, не давая ему возможности провести не захваченную руку под грудью с целью выполнить переворот через мост. Лёжа на захваченной руке, раскинуть ноги, удерживать на лопатках хватом руки и туловища сверху.



Рис. 4. Переворот забеганием хватом за шею из-под плеча

1.5. Переворот скручиванием хватом за шею спереди, сверху и разноимённой руки под плечо снизу

Противник в партере. Атакующему борцу встать спереди, захватить левой рукой шею сверху и подбородок, отбросить ноги назад с таким расчётом, чтоб противник не захватил ноги. Перенести вес тела на его плечи, пропустить правую руку предплечьем под левое плечо спереди – снизу. Забегая ногами вправо, подтянуть его голову под своё левое плечо, пропустить правую руку ещё дальше под захваченное плечо, наложить её на спину ладонью вверх. Продолжая забегание ногами вправо с поворотом туловища налево, весом тела прижать голову противника к ковру и своему левому боку. Поднимая захваченную руку влево – на себя – вверх и забегая с поворотом грудью к противнику скрутить, перевернуть его за себя на мост. Лёжа сверху, удерживая голову и руку дожать на лопатки.



Рис. 5. Переворот скручиванием хватом за шею спереди, сверху и разноимённой руки под плечо снизу

1.6. Переворот забеганием, накладывая руку себе на шею

Противник в партере. Атакующему борцу встать спереди на правое колено и левую стопу, захватить правой рукой шею сверху и подбородок, левой рукой правую руку за запястье снаружи. Выполнить рывок правой рукой за шею вправо, рывком за запястье поднять правую руку и поднырнуть головой под плечо, наложить руку себе на шею. Не отпуская захвата, поднять плечи, забегая ногами налево с поворотом туловища направо, прогнуться, плечами поднять захваченную на плечо руку за себя – вверх. Скручивая

противника за шею, одновременно весом тела прижимать голову противника под себя – вниз. Продолжая забегание и поворачиваясь грудью на противника, толчком туловищем в бок скрутить, перевернуть его за себя на мост. Лежа сверху упереться лбом в ковёр, удерживая шею и руку дожать на лопатки.



Рис. 6. Переворот забеганием, накладывая руку себе на шею

1.7. Переворот забеганием с захватом плеча за шею спереди

Атакующий борец в попытке захватить правую ногу противника голова сбоку, оказался на коленях. Противник захватил шею сверху, отбросил ноги, перенёс вес тела на плечи. Атакующему борцу левой рукой захватить у себя на шее правую руку противника выше локтя, передвигаясь налево, ещё выше поднять плечи, упереться ладонью правой руки в правое колено снаружи. В удобный момент неожиданно остановиться, упереться правой стопой в ковёр, сильным толчком головой под захваченное плечо от себя – налево и резким рывком за эту же руку на себя – вниз – налево с поворотом головы и туловища, опуститься на левое плечо, сбить противника на правый бок. Быстро вывести голову наверх, перенести правую руку на левый бок. Подтягивая правую руку на себя повернуться к противнику правым боком, сесть на правое бедро, захватить правой рукой голову под плечо, передвигаясь ногами по дуге к голове, окончательно перевернуть его спиной к ковру, дожать на лопатки.

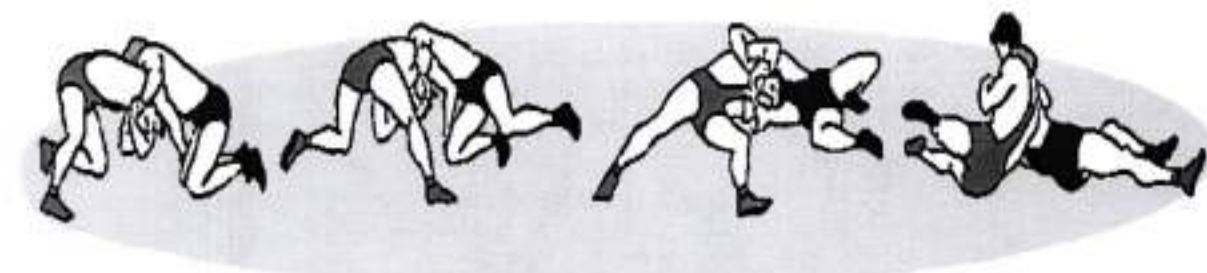


Рис. 7. Переворот забеганием с захватом плеча за шею спереди

1.8. Переворот накатом захватом шеи с плечом спереди, сверху в сторону захваченной руки

Атакующему борцу в партере, спереди захватить правой рукой шею сверху и подбородок, левой рукой правую руку за плечо снаружи, вес тела перенести на плечи противника, отбросить ноги. Обманными движениями налево, направо, и рывками на себя – вниз, в сторону подтянуть его захваченное плечо к его голове, свести свои локти, правой рукой захватить своё левое предплечье, прижать его плечо к его голове, таким образом, отключить его правую руку. Прижимая голову к правому боку противника, забежать направо, примерно на 45°, нырнуть головой вниз, под его грудь, резко скрутить голову и плечо на себя – вверх. Вращаясь в сторону, налево вместе с противником перевертываем через мост, прокатить его лопатками по ковру, удерживая шею с рукой встать на колени.

Подготовить накат захватом шеи с плечом спереди, сверху в сторону захваченной руки второй раз.



Рис. 8. Переворот накатом захватом шеи с плечом спереди, сверху в сторону захваченной руки

1.9. Переворот накатом нырком головой под плечо, с захватом туловища сверху и предплечья

Противник в партере. Атакующему борцу встать сзади, сверху, с правого бока, на правое колено и левую стопу, ближней рукой захватить туловище сверху, дальнейшей рукой правое запястье. Упереться головой в плечо захваченной руки, толкать его головой от себя – вперёд – в сторону. Противник сопротивляется. В удобный момент голова как бы соскальзывает с плеча вниз – внутрь – под плечо. Резко сменив направление усилий, и плотнее прижимая его правую руку на шею, перевернуться в сторону на мост, одновременно левой рукой захватом за туловище затянуть его на себя, перевернуться через мост, с противником на груди, прокатить его лопатками по ковру, вернуться в исходное положение.



Рис. 9. Переворот накатом нырком головой под плечо, с захватом туловища сверху и предплечья

1.10. Выход наверх выседом нырком под руку спереди (вращением)

Противник в партере спереди захватил правой рукой шею сверху. Атакующему борцу левой рукой захватить правое плечо на шею, левую ногу поставить на стопу, поднять плечи и голову. Вращаясь налево вокруг руки противника выбросить в сторону поворота правую руку вверх, и правую ногу вперёд на высед. Во время поворота к противнику спиной оттолкнуть его спиной и головой в плечо от себя, повиснуть на захваченной руке, поворотом туловища вокруг руки, встать на колени, вывести голову наверх. Встать с колен, перенести вес тела на плечи противника. Захватить правой рукой его правое плечо изнутри, кистью снизу, левой рукой туловище сверху, забегая за спину фиксировать партер. Подготовить накат нырком головой под плечо, захватом туловища сверху и запястья.



Рис. 10. Выход наверх выседом нырком под руку спереди (вращением)

1.11. Переворот назад выседом с захватом разноимённых рук за плечо и под плечо

Борцы в партере. Атакующему борцу встать спереди, лицом к голове, захватить левой рукой правое плечо снаружи, поднырнуть головой под захваченное плечо, вывести голову на правый бок. Находясь снизу под противником повернуться к нему правым боком, рывком за захваченное на шею плечо на себя – вниз постараться сбить его на правый бок, противник будет вынужден захватить левой рукой туловище сверху, сбоку. Атакующему борцу движением правого предплечья назад – вверх, захватить левое плечо противника под своё плечо, прижать захваченную руку к своему правому боку. Выставить левую ногу на стопу вперёд, поднять голову и плечи, скручивая противника за себя – назад выбросить влево на высед правую ногу, сесть на правое бедро. Сильно толкнуть противника плечами и головой в правый бок, разгибая туловище с поворотом направо опрокинуться на спину, перевернуть его за себя, ещё сильнее прижать захваченные руки к себе. Упираясь ногами в ковёр перевернуть противника на мост. Лёжа перпендикулярно к противнику и нажимая спиной на грудь дожать до туше.



Рис. 11. Переворот назад выседом с захватом разноимённых рук за плечо и под плечо

1.12. Переворот через спину захватом одноимённой руки под плечо

Противник в партере, с лево правой рукой удерживает туловище сверху. Контратакующему борцу в партере, снизу правым плечом захватить под свое плечо, правую руку противника выше локтя, прижать её к своему боку, выставить левую ногу на стопу в упор. Резким рывком за захваченную руку под себя – вниз нырнуть головой к своему левому бедру, вывести таз вправо, одновременно левой рукой толкнуть противника плечом в левый бок за себя – вверх, помогая перевороту. Накручивая захваченную руку на своё туловище, перевернуться, (выполнить кувырок через правое плечо), подбить левым бедром правое бедро противника вверх, перебросить его через спину на мост. Сидя на левом бедре ноги широко врозь, накрыть левой рукой его грудь сверху. Продолжая тянуть правой рукой захваченную руку на себя – вверх, спиной и левым боком дожать противника на лопатки.



Рис. 12. Переворот через спину захватом одноимённой руки под плечо

1.13. Переворот захватом руки на ключ одной рукой, стоя сзади

Противник в партере снизу. Атакующему борцу, в партере сверху, с право выставить правую ногу на стопу в упор, левую ногу поставить на колено между ног противника.левой рукой захватить туловище сверху, правой рукой захватить нижнюю часть предплечья правой руки. Упереться правой ногой в ковёр и резко толкнуть противника туловищем в спину от себя – вперёд с целью загрузить его дальнюю руку и освободить ближнюю руку. Вырвать правую руку противника на себя, пропустить свою правую руку в сгиб локтя противника вверх, на спину, наложить на лопатку ладонью вниз, сильно зажать захваченную руку выше локтя между своим плечом, предплечьем и туловищем. Передвигаясь вперёд к голове, толчком туловищем от себя – вперёд поднять захваченную на ключ руку вверх. Ещё раз ложно толкнуть противника от себя на выставленную им в упор дальнюю руку и сразу же резким рывком левой рукой за пояс на себя – вперёд – вправо сбить его на живот или левый бок, продолжая плотно удерживать руку, переместиться ближе к голове.

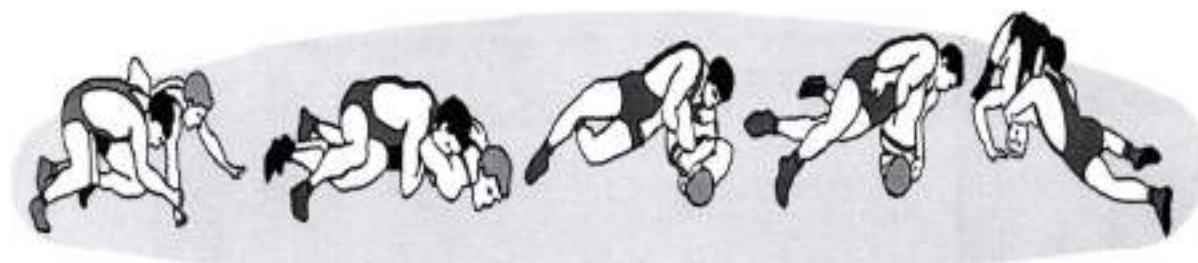


Рис. 13. Переворот захватом руки на ключ одной рукой, стоя сзади

1.14. Переворот за себя в партере захватом шеи с плечом на рычаг

Атакующий борец в партере, с право захватил голову противника на рычаг. Противник, сопротивляясь, выставил левую ногу на стопу в упор, поднял туловище. Атакующему борцу, оставаясь на левом колене, кратковременно нажать на противника сверху, резко сменить направление усилий, перенести правую руку на шею снизу, под подбородок, подтянуть его плотнее к груди. Упираясь правой ногой в ковёр, быстро повернуться на левом колене налево, толчком правой рукой под шею снизу и рывком левой рукой под захваченное плечо вверх – назад – за себя, прогнуться, в падении назад с поворотом грудью к ковру перевернуть противника на спину. Плотнее захватить голову и плечо, забеганием в сторону головы дожать его на лопатки.



Рис. 14. Переворот за себя в партере захватом шеи с плечом на рычаг

1.15. Переворот накатом захватом туловища сзади

Противник в партере. Атакующему борцу встать с правого бока сзади, сверху на правое колено, левую ногу поставить на стопу между его ног. С резким толчком грудью в спину противника наклониться, пропустить правую руку как можно дальше под живот захватить двумя руками туловище за пояс, соединить руки в крючок. Приложить голову правым ухом на левую лопатку, плотно прижать противника к себе. Отталкиваясь левой ногой, правое колено подвести под его правое колено. Разгибая ноги и толкая его от себя – вперёд сильно надавить правой стороной груди в правое плечо от себя – вниз, одновременно двумя руками оторвать ноги и таз противника от ковра, активно затягивая таз к себе между бёдер, сбить его на правое плечо. Сильно подбить животом вверх, прогнуться, поставить правую ногу на стопу в упор, перенести левую ногу вправо под себя на стопу, встать на мост головой ближе к правому плечу, полностью затягивая противника спиной себе на грудь. Подставить правую ногу ближе под себя, резко разгибая ноги с рывком руками на себя – вправо скрутить и перевернуть его через себя на живот, навалиться грудью сверху. Подготовить переворот накатом захватом туловища сзади второй раз.

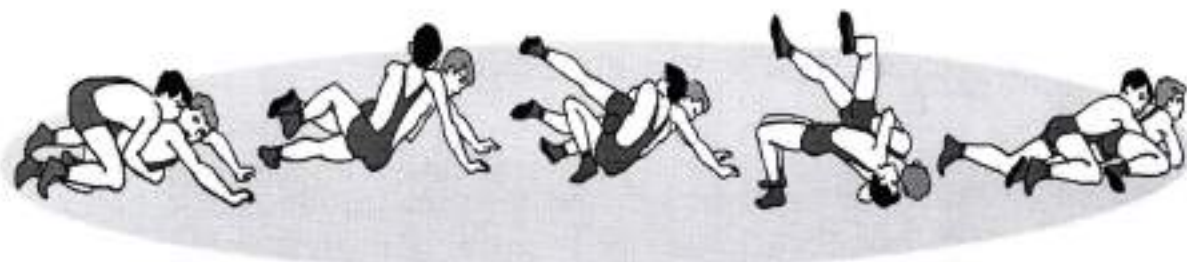


Рис. 15. Переворот накатом захватом туловища сзади

1.16. Выход наверх выседом

Контратакующий борец в партере снизу. Противник сзади, с право двумя руками удерживает туловище сверху, соединил пальцы в крючок. Контратакующему борцу для освобождения от захвата подать туловище вперёд, опираясь на левую ступу и правую ладонь, выбросить правую ногу из-под себя налево, на высед, одновременно отвести левую руку назад к его левому бедру (в вольной борьбе). В греко-римской борьбе – руку пропустить под живот. Резким поворотом туловище налево, пропустить левую руку между его бёдер, захватить ладонью изнутри верх левого бедра. В греко-римской борьбе – руку пропустить под живот захватив её туловище с противоположной стороны. Подтягиваясь рукой за захваченное бедро (туловище), прогнуться, толчком левым плечом в бок от себя – вниз – назад, и резким рывком таза вверх – налево разорвать захват рук. Продолжая поворот выйти на спину, захватить двумя руками туловище сверху.



Рис. 16. Выход наверх выседом

1.17. Переворот перекатом захватом шеи с бедром сзади

Борцы в партере. Атакующему борцу встать спереди, сверху на левое колено и правую стопу, захватить левой рукой шею сверху и подбородок, правой рукой левую руку за плечо спереди, отбросить ноги, вес тела перенести на противника, головой упереться в левый бок. Манёврами, с переменной направлением налево, направо толкать его затылком в левый бок с целью ложного переворота. Подтянуться ближе к противнику, быстро забегаая ногами направо, захватить правой рукой левое бедро сзади в подколенный сгиб. По ходу движения (противник так же убегает по кругу), ускорить забегание, пропустить правую и левую руки внутрь под живот, соединить пальцы в крючок, вывести голову подбородком на спину. Осуществив, таким образом, захват головы и бедра в кольцо или петлю. Упираясь правой ногой в ковёр, весом тела прижать голову под себя, к ковру, поднимая захваченное бедро от себя – вверх прогнуться, толчком туловищем от себя – вперёд, перевернуть его через голову на спину, перекатить лопатками по ковру, не распуская захвата удерживать на лопатках.



Рис. 17. Переворот перекатом захватом шеи с бедром сзади

1.18. Переворот обратным захватом дальнего бедра

Противник в партере. Атакующему борцу встать с левого бока, лицом к ногам, поставить левое колено спереди левого колена противника, правую ногу поставить стопой под левую голень. Правой рукой захватить дальнее бедро сверху, снаружи, левую руку пропустить внутрь между бёдрами навстречу своей правой руке, соединить пальцы в крючок. Упираясь правой ногой в ковёр, руками затянуть его ноги на своё левое бедро, плотно прижать к груди, вместе с противником отклониться назад. Поворачиваясь налево, весом тела загрузить поясницу, прижимая его плечи к ковру, оторвать ноги от ковра. Продолжая поворот налево, прогнуться, подбить его животом вверх, не распуская захвата повернуться грудью к ковру, упасть на левое бедро и плечо. По ходу падения рывком руками на себя – вверх – налево скрутить, перевернуть его через голову и плечи спиной к ковру, перенести правую руку на захват туловища сверху, прижать лопатками к ковру.

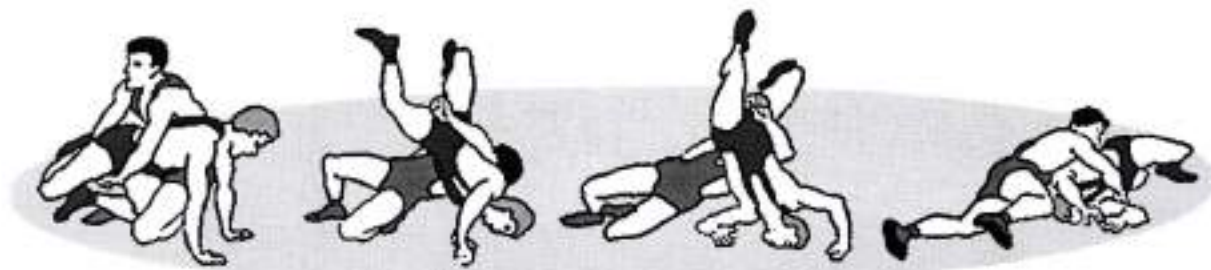


Рис. 18. Переворот обратным захватом дальнего бедра

1.19. Переворот переходом зацепом дальнего бедра изнутри

Противник в партере. Атакующему борцу встать с лево, сзади, левую ногу поставить на колено, правой голенью прижать левую голень противника к ковру, не давая ему возможности убежать вперёд. Перенести левую руку на дальнее плечо, правой рукой захватить ближнее бедро сзади. Отпустить прижатую к ковру ногу, рывком за бедро вверх, вместе с захваченным бедром встать в стойку. Поднять захваченное бедро на своё полусогнутое правое бедро, прижать его туловище к животу повыше, продвинуться ногами вперёд, не давая ему возможности поднять дальнюю ногу. Перенести вес тела на свою левую ногу, сильно подбить правым бедром захваченную ногу вверх, не останавливая движения ноги вперёд зацепить из-под захваченного бедра дальнее бедро выше колена. Продолжая энергичное, маховое движение ногой уже назад – налево, упасть вперёд через противника грудью на ковёр, к его дальней руке в сторону головы, скрутить, перевернуть противника спиной к ковру, левой рукой захватить шею сверху под своё плечо. Отталкиваясь свободной левой ногой и правой рукой, продвинуться вперёд, вытянуться, прогнуться, поворачиваясь левым боком на грудь противника, поднять захваченную ногу вверх – налево, подтянуть его голову под себя, дожать на лопатки.

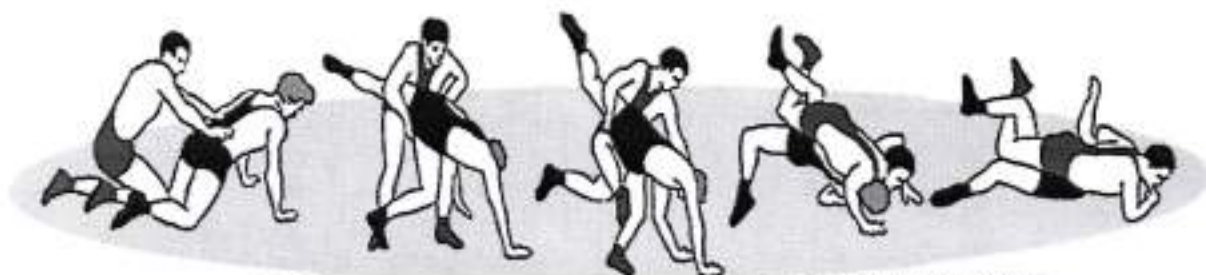


Рис. 19. Переворот переходом зацепом дальнего бедра изнутри

1.20. Переворот переходом захватом руки на ключ, удерживая согнутую ногу бедром

Противник в партере, защищается, широко расставил ноги и руки. Атакующему борцу с правого бока встать на правое колено и левую стопу, захватить правой рукой правое запястье, левой рукой левый голеностоп. Упираясь головой в плечо, ближе к локтевому сгибу продвигать противника по ковру вперёд – влево, при этом активно тянуть голень на себя – вверх, а захваченную руку удерживать на месте, таким образом сбить его на живот. Не прекращая тянуть ногу вверх, пропустить правую руку под плечо спереди, захватить руку на ключ. Выполнив захват руки на ключ, передвинуться в сторону захваченной ноги, дойдя до ноги, левым бедром сверху перекрыть захваченную голень, прижать её к его бедру. Продолжая переход, освободившейся рукой толкать противника в затылок от себя, одновременно растягиваясь вперёд – налево. Поднимая захваченную на ключ руку на себя – вперёд перевернуть противника на бок. Правой

пяткой зацепить правое бедро изнутри подтянуть ногу ближе к себе, окончательно перевернуть на мост. Пропустить свою правую ногу дальше под бедро между ног противника, голеноостопом обвить голень, выпрямляя ногу поднять её вверх – на себя, дожать на лопатки.



Рис. 20. Переворот переходом захватом руки на ключ, удерживая согнутую ногу бедром

1.21. Опрокидывания назад захватом шеи с плечом сзади

Противник в партере. Атакующему борцу встать сзади, левую ногу поставить на стопу в упор, правую ногу на колено. Быстро привстать, резким рывком за шею и плечо на себя – налево опрокинуть противника спиной к себе на левое бедро. Падая на левое плечо с поворотом туловища налево, правой рукой захватить подбородок, одновременно пятками зацепить бёдра снаружи, внутрь. Выпрямляя ноги вытянуться, толчком тазом в таз прогнуться, левой рукой выдавить его левый локоть от себя – вперёд. Правой рукой подтянуть шею плотно к себе, поворачиваясь грудью к ковру, левой рукой со стороны головы захватить сверху плечо левой руки, прижать её к себе. Прогибаясь, упором тазом в таз растянуть противника ногами от себя, руками на себя, окончательно повернуть его спиной к ковру, дожать на лопатки.



Рис. 21. Опрокидывания назад захватом шеи с плечом сзади

2. ЭЛЕМЕНТЫ БАЗОВОЙ ТЕХНИКИ БОРЬБЫ В СТОЙКЕ

2.1. Перевод в партер рывком за руку

Противник в правой стойке. Атакующему борцу в левой стойке захватить левой рукой правое запястье противника снаружи, внизу, отбросить захваченную руку на себя – внутрь – направо, одновременно правой рукой захватить эту руку под плечо изнутри, кистью снизу. Резким, сильным рывком за руку на себя – вниз – направо с поворотом туловища направо отклониться назад, шагом левой ногой вперёд за его правую ногу, повиснуть на захваченной руке, повернуть противника к себе спиной, левой рукой захватить туловище сзади, плотно прижать к себе, падая направо, вращать противника вокруг себя. Поворачиваясь грудью к ковру, сбить его в партер или на живот. Продолжая выход на спину, встать на правое колено, захватом туловища сверху фиксировать партер.

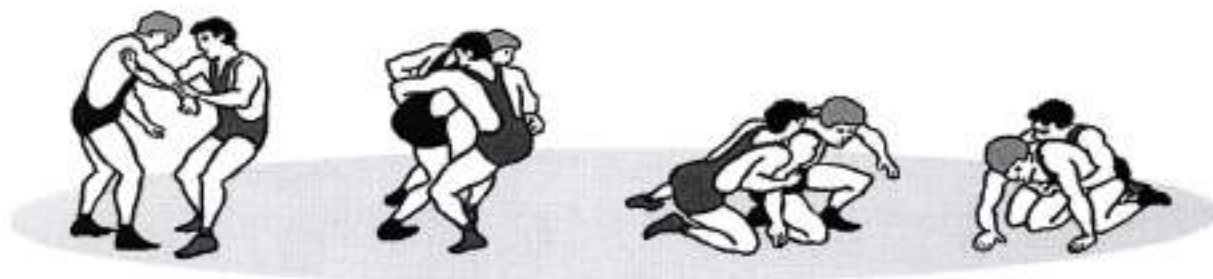


Рис. 22. Перевод в партер рывком за руку

2.2. Перевод в партер нырком захватом шеи и туловища

Противник в правой стойке правой рукой захватил шею сбоку. Атакующему борцу в правой стойке захватить правой рукой шею сбоку, левой рукой правое плечо снаружи. Передвигаясь по ковру рывком правой руки за шею на себя – вниз приблизить противника к себе, толчком кистью левой руки под локоть на себя – вверх – направо, сбить руку с шеи. Приседая, левой ногой зашагнуть за его правую ногу, поднырнуть головой под правую руку, толкая затылком в плечо сзади прогнуться, одновременно правой рукой выполнить рывок за шею за себя – вниз, повернуться грудью к правому боку, левой рукой захватить туловище сзади, плотно прижать его к себе. Отталкиваясь левой ногой, упором правым коленом в его правое колено перекрыть ногу, отклониться назад, повиснуть на противнике, скрутить его вокруг себя – вниз – вправо, в падении повернуться грудью к ковру, свалиться на ковёр. Захватом двумя руками туловища сверху удерживать в партере. Подготовить накат нырком головой под плечо, хватом туловища сверху и запястья.

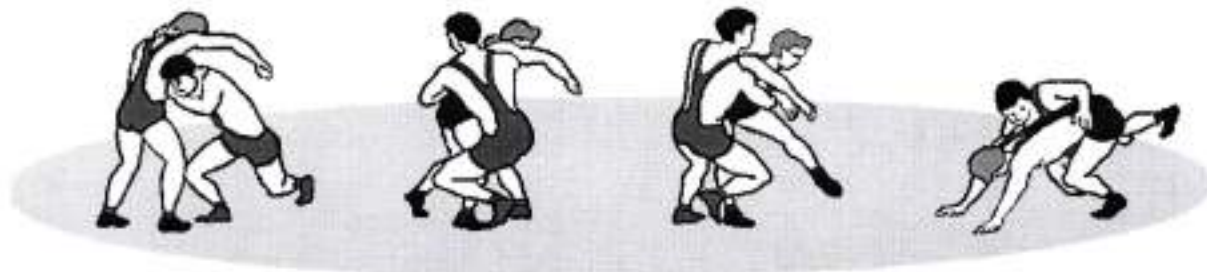


Рис. 23. Перевод в партер нырком захватом шеи и туловища

2.3. Перевод в партер вращением (вертушкой) хватом руки двумя руками

Противник в правой стойке захватил правой рукой шею сбоку. Атакующему борцу в левой стойке, наложить предплечье левой руки в локтевой сгиб правой руки противника сверху. Нажимая левым предплечьем на правую руку, подтянуть её плотно к себе. Опереться на левую ногу, одновременным махом правой сзади стоящей ногой и правой рукой налево – вверх с поворотом туловища налево прогнуться, захватить правой рукой правую руку противника под плечо снизу, ближе к плечевому суставу, плотно прижать её двумя руками к себе на шею спереди. Падая назад с вращением на 180° под захваченной рукой накрутить её себе на шею. Повиснув на захваченной руке, резко повернуться грудью к ковру, наклониться, вместе с противником опуститься на колени. Вывести голову из-под плеча наверх, забегая за спину противника перенести левую руку на хват туловища сверху, фиксировать партер.

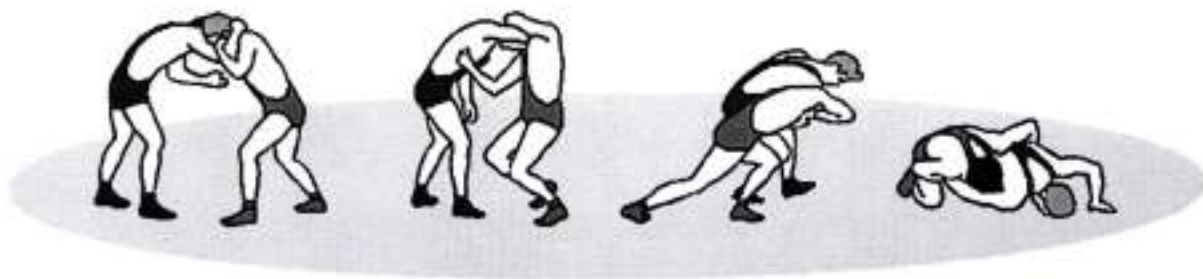


Рис. 24. Перевод в партер вращением (вертушкой) захватом руки двумя руками

2.4. Перевод в партер вращением (вертушкой) захватом руки двумя руками спереди

Противник в правой стойке захватил правой рукой шею сбоку. В левой стойке захватить левой рукой правое запястье снаружи, кистью снизу. Выполнить рывок за запястье сверху – вниз, шагом правой ногой вперед и поворотом туловища налево сорвать руку с шеи, правой рукой захватить правое плечо изнутри, кистью снизу. Удерживать захват руки двумя руками спереди. Выполнить толчок правым плечом в правое плечо от себя – вниз – налево, провести перевод в партер вращением (вертушкой).



Рис. 25. Перевод в партер вращением (вертушкой) с захватом руки двумя руками спереди

2.5. Перевод в партер сбросом захваченного плеча снизу и другой руки за запястье

Противник в левосторонней стойке. Атакующему борцу в правосторонней стойке захватить правой рукой правую кисть спарринг-партнера, а левой рукой – левое плечо спарринг-партнера снизу. Передвигаясь по коврику рывком левой руки на себя и вверх – сбросить левую руку противника вперед – вниз впереди себя, одновременно с этим, правой ногой зашагнуть за его левую ногу и зайти назад за его спину захватив левой рукой его туловище. Отклоняясь назад, повиснуть на противнике, скрутить его вокруг себя – вниз – влево и в падении повернуться грудью к коврику, свалить противника на ковёр. Захватом двумя руками туловища сверху удерживать в его партере. Подготовить накат нырком головой под плечо, захватом туловища сверху и запястья.

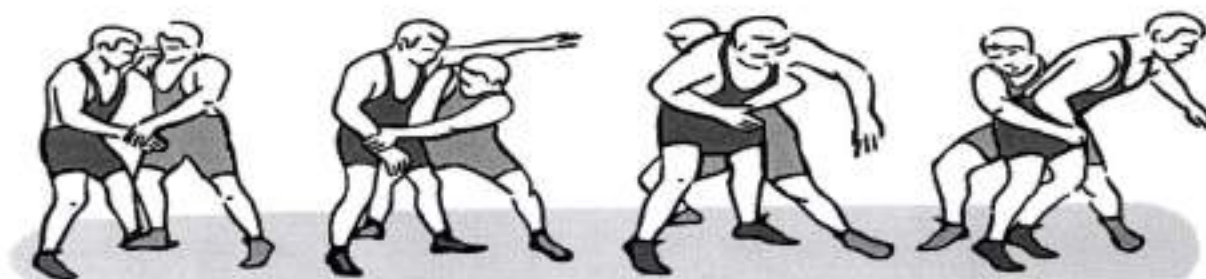


Рис. 26. Перевод в партер сбросом захваченного плеча снизу и другой руки за запястье

2.6. Сбивание захватом туловища спереди

Противник в левой стойке захватил плечи изнутри. В левой, высокой стойке захватить плечи снаружи. Выполнить одновременный толчок двумя руками под плечи вверх, шагом левой ногой вперед провести сбивание захватом туловища спереди.

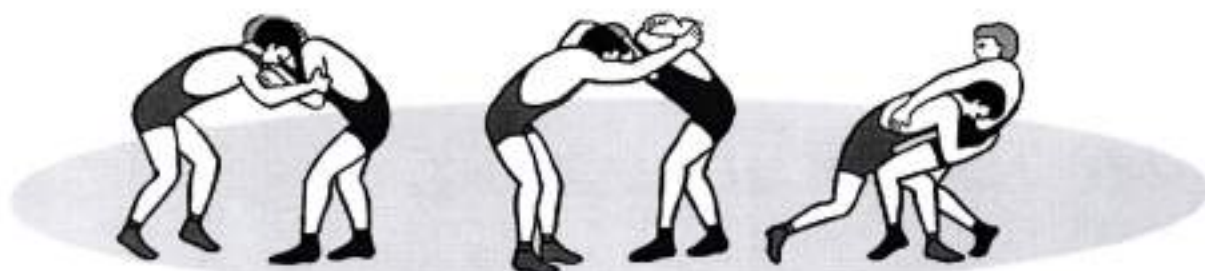


Рис. 27. Сбивание захватом туловища спереди

2.7. Сбивание захватом туловища спереди с захватом двух рук снизу

Противник в правосторонней высокой стойке. Необходимо захватить его плечи снизу – вверх, «отключить руки», с захватом «крючок» на шею спарринг-партнера. Выполнить одновременный толчок двумя руками под плечи вверх, шагом правой ногой вперед провести сбивание захватом туловища спереди.



Рис. 28. Сбивание захватом туловища спереди с захватом двух рук снизу

2.8. Имитация ложных движений – сбивания захватом туловища спереди

Противник в правой высокой, стойке, захватил левой рукой шею сбоку, правой рукой левое плечо снаружи. Атакующему борцу в правой стойке захватить предплечьем правой руки левое плечо снизу. Ложным движением на скручивание налево, перенести вес тела на левую сзади стоящую ногу. Отталкиваясь этой ногой, повернуться опять грудью к противнику, шагом правой ногой вперед присесть, двигаясь грудью вперед – налево, двумя руками захватить туловище спереди на уровне пояса. Продолжая падение вперед,

налево, отталкиваясь уже двумя ногами, захватить левой рукой снаружи верх правого бедра, сильным толчком грудью в живот от себя – вниз, и одновременным рывком руками под себя – вниз, весом тела сбить противника на спину. Разгибая туловище и подтягивая его под себя, перехватить руками туловище выше, передвигаясь вперёд, захватить голову или руку прижать противника спиной к коврику.



Рис. 29. Имитация ложных движений – сбивания захватом туловища спереди

2.9. Сваливание скручиванием захватом шеи с плечом

Борцы в правой, средней стойке в обоюдном захвате правой рукой шеи, левой рукой плеча. Атакующему борцу, отходя назад, рывком за шею за себя – направо, завести противника к себе за спину. Быстро сменить направление движения. Шагом правой ногой вперёд налево с небольшим приседом подвернуть таз, повернуться на носке налево спиной к противнику, одновременно рывком за шею и руку на себя – налево, с наклоном туловища вперёд – налево скрутить противника под себя, оторвать его от ковра, подставить сзади стоящую ногу. Сильным рывком прижать и скрутить захваченную правую руку и шею под себя – вниз. Максимально отворачивая свою голову вниз – налево наклонить своё правое плечо к левому колену. Разгибая ноги и падая вперёд – в сторону – налево активной тягой руками под себя – вниз, скрутить и свалить противника перед собой, спиной на ковёр. Опуститься рядом на правое колено, с дальнейшим переходом на бедро. Лежа на правом бедре, а правым боком на груди противника, широко расставить ноги, поднять захваченные голову и руку на себя – вверх, нажимая правым боком на грудь сверху и забегая ногами по дуге в сторону головы дожать на лопатки.



Рис. 30. Сваливание скручиванием захватом шеи с плечом

2.10. Перевод в партер рывком, захватом шеи с плечом

Борцы в правой стойке, в обоюдном захвате правой рукой шеи, левой рукой правого плеча. Атакующему борцу правой рукой несколько раз ложно продёрнуть противника за шею под себя – вниз – налево, загрузить его правую ногу. Выполнить сильный рывок за руку и шею под себя –вниз, перенести вес тела на шею, отскоком отбросить ноги далеко назад – налево сбить противника на колени, правой рукой захватить шею сверху и плечо

снаружи. Забегая ногами налево, правой рукой упереться предплечьем в шею сбоку, с право, отжать голову от себя, ещё быстрее забегая за спину левой рукой захватить правое бедро сзади или туловище сверху, перенести правую руку на захват одноимённого плеча сзади, фиксировать партер. Подготовить переворот перекатом захватом шеи с бедром сзади.



Рис. 31. Перевод в партер рывком, захватом шеи с плечом

2.11. Бросок через плечи в полустойке захватом руки за плечо и туловища

Атакующий борец, находясь в полустойке (одна нога коленом касается ковра) левой рукой захватывает правую руку спарринг-партнёра за плечо, а правой рукой туловище соперника в районе пояса, взваливает его на плечи, после чего, резким движением отрывает от ковра и, продолжая тянуть за захваченную руку и туловище, бросает на ковёр, ставя противника в опасное положение и, далее, дожимает его до туше.



Рис. 32. Бросок через плечи в полустойке захватом руки за плечо и туловища

2.12. Передняя подножка захватом плеча предплечьем снизу

Борцы в одноимённой стойке. Атакующему борцу в правой, средней стойке захватить левой рукой правое запястье, правой рукой левое плечо предплечьем снизу. Начиная шаг правой ногой назад рывком под захваченное плечо на себя – вниз – направо заставить противника выставить вперёд левую ногу. Как только противник поставил левую ногу вперёд, быстро сменить направление усилий рук, с поворотом туловища налево, перенести правую ногу вперёд, поставить подколенным сгибом в упор коленной чашечки его правой ноги спереди, таким образом, поставить противнику переднюю подножку на правую ногу. Отталкиваясь левой ногой с наклоном и поворотом туловища налево, подвернуть таз, повернуться к противнику спиной, обеими руками, (больше правой) скрутить его через бедро под себя – вниз – налево, падая вместе с ним на правое бедро вперёд – налево, бросить его на спину, этим же захватом дожать на лопатки.



Рис. 33. Передняя подножка захватом плеча предплечьем снизу

2.13. Перевод в партер упором рукой в бедро опорной ноги сзади

Атакующий борец выполнил захват левой ноги нырком, голова сбоку, соединил руки левой кистью за правое плечо. Удерживая захваченную ногу правой рукой, шагом левой ногой вперёд с поворотом туловища направо, перенести левую руку на правое бедро сзади, опереться ладонью в подколенный сгиб правого бедра сзади (поставить подножку рукой в бедро сзади). Продолжая движение налево, сильным толчком левым плечом в живот сбить противника спиной на ковёр. Лежа сверху, правой рукой подтянуть захваченную ногу на себя – вверх, захватом левой рукой шеи сверху дожать на лопатки.



Рис. 34. Перевод в партер упором рукой в бедро опорной ноги сзади

2.14. Перевод в партер упором рукой в бедро опорной ноги спереди

Противник в правой стойке захватил плечи изнутри кисти сверху. Атакующему борцу в левой стойке захватить плечи противника снаружи, кисти снизу. Шагом левой ногой вперёд захватить правую ближнюю ногу, голова спереди. Рывком оторвать захваченную ногу от ковра, соединить руки правой кистью за левое плечо. Противник, стоя на левой ноге, правой рукой захватил левое плечо сверху, снаружи, левой рукой отжимает голову от себя – вниз. Атакующему борцу, удерживая ногу правой рукой, шагом левой ногой вперёд, за спину противника, с поворотом туловища направо, как можно глубже пропустить левую руку между его бёдер, опереться ладонью в левое, дальнее, бедро опорной ноги спереди (поставить подножку рукой в бедро спереди). Резко толкнуть его левым плечом в бедро сзади вперёд – направо, одновременно нажимая грудью на бедро вниз с поворотом туловища направо сбить его на ковёр.левой рукой захватить туловище сверху, правой рукой правое плечо. Фиксировать партер. Подготовить переворот забеганием захватом шеи из-под плеча.

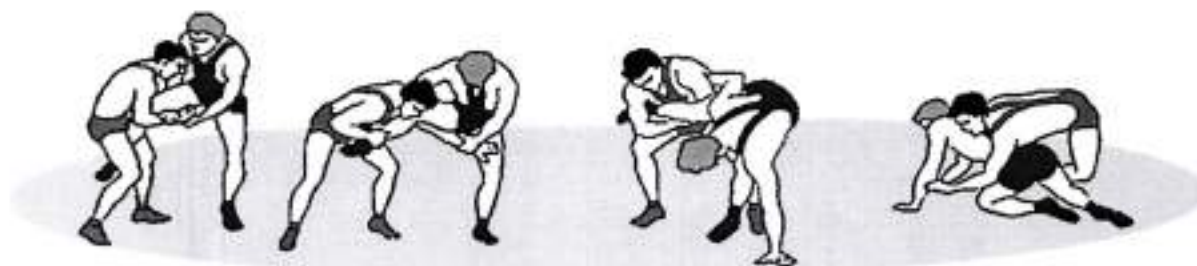


Рис. 35. Перевод в партер упором рукой в бедро опорной ноги спереди

2.15. Перевод в партер толчком головой в бок захватом двух ног

Атакующий боец в правой стойке захватил ноги нырком, голова сбоку, поднял плечи, плотно прижал ноги к своей груди. Отталкиваясь правой ногой с резким прогибом туловища назад – направо сильно толкнуть противника головой и плечом в бок, оторвать противника от ковра, поворотом туловища направо, сбить его за себя на живот, опуститься грудью на его спину, левой рукой захватить туловище сверху, правой рукой шею из-под ближнего плеча.



Рис. 36. Перевод в партер толчком головой в бок захватом двух ног

2.16. Перевод в партер рывком за руку с подсечкой дальней ноги

Противник в левой, высокой стойке. Атакующему борцу в правой стойке захватить левой рукой левое плечо изнутри, рывком за руку на себя – вниз – налево, повернуть его левым боком к себе. Опираясь на правую ногу и продолжая тянуть противника за руку, развернутой левой стопой, подсечь правую, дальнюю ногу в подъём стопы, правой рукой захватить туловища сзади, отклоняясь назад и продолжая вращать его вокруг себя, прижать уже потерявшего равновесие противника правой рукой плотнее к себе. Падая вместе с ним грудью к ковра переводить в партер, продолжая выход на спину захватом туловища с рукой фиксировать партер.



Рис. 37. Перевод в партер рывком за руку с подсечкой дальней ноги

2.17. Перевод в партер выседом, захватом одноимённого бедра через руку спереди, изнутри

Противник захватил двумя руками правое бедро, голова сбоку, ещё не оторвал захваченную ногу от ковра, низко опустил голову. Контратакующему борцу защищаясь, упором правой рукой в голову отжать голову от себя – вниз, отставляя захваченную ногу назад, перенести вес тела на плечи, не давая ему возможности поднять туловище и оторвать захваченную ногу от ковра. Передвигаясь на левой ноге по дуге налево, перенести правую руку над правым плечом противника, и через его правую руку сверху,

захватить, правое бедро спереди, изнутри. Неожиданно легко отдать захваченную ногу, выбрасывая её на высед, с правой стороны его ног. Опустить таз, с поворотом туловища направо отклониться назад, нажимая правым плечом на его правое плечо вниз – за себя – направо, правой рукой поднимать правую ногу противника вверх – направо, прогнуться, сбить его за себя, разорвать хват ноги. Продолжая поворот туловища направо, повернуться грудью на противника, двумя руками захватить туловище сверху.



Рис. 38. Перевод в партер выседом, захватом одноимённого бедра через руку спереди, изнутри

2.18. Контрприём перевод в партер нырком за ноги, захватом дальней ноги сзади

Противник захватил правую ногу, голова сбоку, оторвал её от ковра. Контратакующему борцу, защищаясь, левой рукой захватить правое плечо снаружи, правой рукой шею сверху, перенести вес тела на плечи, подъёмом стопы правой захваченной ноги, упереться в правую голень противника снаружи, а коленом в колено этой же ноги спереди, таким образом, заблокировать его ногу. Перескакивая на левой ноге, неожиданно отпустить хват плеча и головы, нырнуть на ковёр головой вперёд, со стороны правой ноги противника за его ноги сзади на левое колено и левую руку в упор. Правой рукой, захватить дальнюю, левую ногу за голеностоп изнутри. Резко поднимая туловище, рывком за захваченную ногу на себя и толчком правым плечом в правое бедро сзади от себя – вправо сбить его в партер. Поворачиваясь грудью на спину противника, фиксировать партер, подготовить переворот переходом зацепом дальнего бедра изнутри.



Рис. 39. Контрприём перевод в партер нырком за ноги, захватом дальней ноги сзади

2.19. Сваливания сбиванием захватом шеи сбоку и разноимённой пятки

Борцы в одноимённой, левой стойке. Атакующему борцу захватить левой рукой шею сбоку, правой рукой левое запястье снаружи, сверху. Шагом левой ногой вперёд быстро наклониться, поставить ногу на колено, с поворотом туловища направо захватить правой рукой левую пятку снаружи. Сильным рывком за ногу на себя – вверх и одновременным, резким толчком левой рукой в шею от себя – вниз – направо сбить противника на левый бок. Не отпуская пятку правой рукой захватить левое плечо, навалиться туловищем на

захваченную ногу сверху, прижимая её грудью к груди противника, перевернуть его на спину, дожать на лопатки захватом пятки и левого плеча.

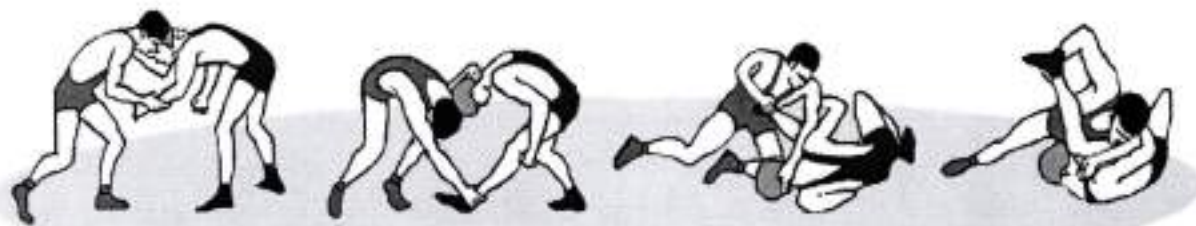


Рис. 40. Сваливания сбиванием захватом шеи сбоку и разноимённой пятки

2.20. Сбивание захватом пятки и упором предплечьем в бедро

Борцы в левой, высокой, стойке, вне захвата. Атакующему борцу при маневрировании по ковру встать правее от противника, перенести вес тела на впереди стоящую ногу. Подставляя правую, сзади стоящую ногу к своей левой пятке сильно оттолкнуться этой ногой, с незначительным поворотом туловища направо выполнить прыжок головой вперёд к ближней левой ноге. Правой рукой захватить пятку снаружи, не теряя темпа, с разгона, предплечьем левой руки упереться в бедро этой же ноги, весом тела обрушиться на захваченную ногу. Падая на живот толчком предплечьем в бедро захваченной ноги и рывком правой рукой за пятку на себя, сбить его на спину.



Рис. 41. Сбивание захватом пятки и упором предплечьем в бедро

2.21. Сваливания захватом одноимённого бедра опорной ноги спереди, изнутри

Атакующий борец в левой стойке захватил правую ногу за голень и пятку, голова спереди, прижал ногу к груди, удерживает перед собой. Противник, защищаясь, перескакивает на опорной, левой ноге. Атакующему борцу, постоянно толкая противника плечом от себя – направо резко остановиться, удерживая захваченную ногу правой рукой за пятку, левую руку перенести через захваченную ногу противника сверху, пропустить между бёдер спереди внутрь, захватить ладонью в подколенный сгиб левую опорную ногу. Поворотом туловища налево упереться головой в живот, надавить туловищем на захваченную ногу, сильно толкнуть противника головой от себя налево, одновременно левой рукой подтянуть опорную ногу к себе. В падении на левый бок с резким поворотом туловища грудью на противника свалить его спиной на ковёр, захватить туловище с рукой, удерживать в опасном положении.



Рис. 42. Сваливания захватом одноимённого бедра опорной ноги спереди, изнутри

2.22. Сваливание захватом пятки и упором головой в грудь

Атакующему борцу захватить левую ногу, голова спереди, зажать ногу бёдрами, упираться головой в грудь, толкать противника от себя – направо. Противник перескакивает на правой опорной ноге. Атакующему борцу шагом левой ногой назад с поворотом туловища налево освободить захваченную ногу от удержания бёдрами, прижать к животу, левой рукой перехватить её за пятку. Нажимая грудью на захваченную ногу вниз, ещё больше наклониться, отвести таз назад, растянуться, выпрямить захваченную ногу. Движением туловища направо ещё более приседая, толкнуть его головой в грудь от себя – направо, одновременно правым плечом надавить на бедро вниз, рывком за пятку вверх опуститься на правое бедро, свалить противника спиной к коврику, перевести в партер.

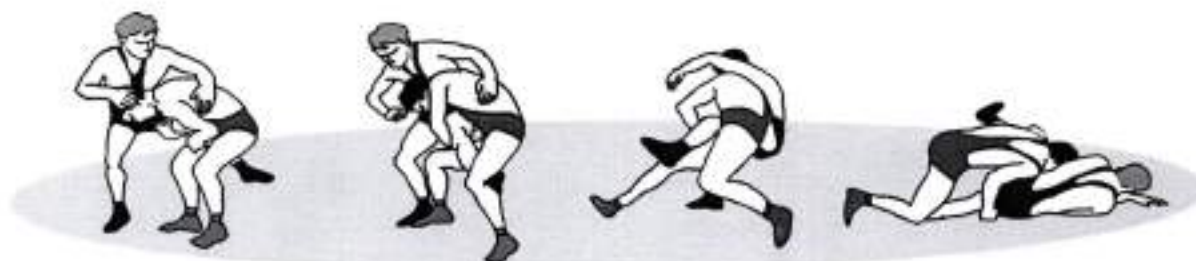


Рис. 43. Сваливание захватом пятки и упором головой в грудь

2.23. Сваливание сбиванием зацепом разноимённой ноги снаружи с захватом двумя руками туловища спереди

Противник в правой высокой стойке. Атакующему борцу в левой высокой стойке захватить плечи изнутри. Рывком руками на себя – направо заставить противника выставить вперёд левую ногу. Как только противник сменит стойку оттолкнуться левой ногой, немного присев, движением туловища вперёд с поворотом направо, зашагнуть правой ногой за его левую ногу, зацепить голенью разноимённую ногу снаружи, подбить её на себя – вверх. Сильным толчком левым плечом в левую сторону груди повиснуть на противнике, сбить и свалить его в сторону зацепленной ноги спиной на ковёр, упасть сбоку – сверху. Удерживая захват руки и шеи, сбоку дожать на лопатки.



Рис. 44. Сваливание сбиванием зацепом разноимённой ноги снаружи с захватом двумя руками туловища спереди

2.24. Сваливание сбиванием зацепом одноимённой ноги снаружи с захватом двумя руками руки соперника

Противник в левой стойке захватил левой рукой шею сбоку. В левой стойке захватить левой рукой шею сбоку, правой рукой левую руку в локтевой сгиб предплечьем сверху. Не отпуская захвата выполнить однократный толчок левой рукой в шею от себя – вверх – направо, захватить левой рукой левую руку предплечьем снизу. С поворотом туловища вокруг руки противника направо завести захваченную руку себе на шею спереди. Резко сменить направление движения туловища налево, левой ногой зашагнуть за его левую ногу снаружи, отталкиваясь правой ногой выполнить сваливание сбиванием зацепом одноимённой ноги снаружи.



Рис. 45. Сваливание сбиванием зацепом одноимённой ноги снаружи с захватом двумя руками руки соперника

2.25. Контрприём бросок назад – в сторону захватом туловища спереди, сверху

Противник двумя руками захватил левую ногу, голова спереди. Контратакующему борцу, отходя в сторону захваченной ноги и отставляя захваченную ногу назад, перенести вес тела на плечи, не давая оторвать её от ковра. Шагом правой ногой вперёд, и поворотом туловища налево двумя руками захватить туловище сверху ближе к рукам, соединить руки пальцы в крючок, подтянуть голову противника вниз – под живот, зажать её, таким образом блокировать голову бёдрами и животом. Отклоняясь назад и прижимая его голову к своему животу присесть, рывком руками на себя – вверх – направо оторвать противника от ковра, в падении назад, с поворотом туловища направо, перевернуть его через голову, бросить спиной на ковёр. Поворачиваясь грудью к ковра, левой ногой накрыть сверху, разорвать захват ноги, захватить руками голову и туловище, дожать на лопатки.



Рис. 46. Контрприём бросок назад – в сторону захватом туловища спереди, сверху

2.26. Бросок наклоном зацепом разноимённой ноги изнутри

Атакующий борец выхватил левую ногу, удерживает двумя руками. Противник стоит на правой ноге. Атакующему борцу шагом правой ногой назад и рывком за ногу с поворотом туловища направо вывести захваченную ногу к себе на правый бок как можно выше, зажать между плечом и боком. Полностью разгибая туловище подтянуть противника ближе к себе, левой рукой захватить туловище сбоку. Резким поворотом туловища налево поставить правую ногу вперёд, перенести вес тела на эту ногу, поворотом туловища направо левой ногой зашагнуть за его правую опорную ногу изнутри, зацепить её голенью в подколенный сгиб.



Рис. 47. Бросок наклоном зацепом разноимённой ноги изнутри

2.27. Сваливание сбиванием захватом разноимённой руки за плечо и одноимённой ноги за коленный изгиб

Борцы в обоюдной правосторонней стойке с захватом правыми руками плеч, а левыми туловища спарринг-партнёров. Атакующий борец, потянув правой рукой противника на себя, в этот момент своей левой рукой захватывает правое колено соперника за подколенный изгиб и, продолжая движение назад-вправо, осуществляет сваливание сбиванием. В последующем, атакующий борец, удерживая захват правой рукой за плечо, левой рукой захватывает туловище соперника сверху и осуществляет «дожимание» соперника.



Рис. 48. Сваливание сбиванием захватом разноимённой руки за плечо и одноимённой ноги за коленный изгиб

2.28. Бросок через плечи в полустойке захватом руки за плечо и одноимённой ноги

Атакующий борец, находясь в полустойке (одна нога коленом касается ковра) левой рукой захватывает правую руку спарринг-партнёра за плечо, а правой рукой одноимённую ногу соперника, взваливает его на плечи, после чего, резким движением отрывает его от ковра и, продолжая тянуть за захваченную руку и ногу, бросает на ковёр, ставя противника в опасное положение и, далее, кладёт на лопатки.



Рис. 49. Бросок через плечи в полустойке захватом руки за плечо и одноимённой ноги

2.29. Бросок прогибом из полустойки с захватом кисти и туловища

Атакующий борец, находясь в полустойке (одна нога коленом касается ковра), левой рукой захватывает правую руку спарринг-партнёра за лучезапястный сустав, а правой рукой туловище соперника в районе пояса, и, прогибаясь назад, бросает противника через себя (в начальной фазе проведения приёма можно осуществить захват двумя руками за туловище), разворачиваясь при этом грудью к коврику и ставит его в опасное положение с последующим дожиманием до лопаток.



Рис. 50. Бросок прогибом из полустойки с захватом кисти и туловища

2.30. Сваливание скручиванием захватом туловища с плечом соперника, стоящего в полустойке

Атакующий борец в левосторонней стойке захватил правой рукой плечо, а левой рукой туловище спарринг-партнёра, его соперник в полустойке на левом колене с захватом правой рукой туловища. Атакующий борец, затачивая своей рукой правую руку соперника вправо, левой рукой осуществляет захват за шею, далее рывком за шею и руку – вправо, с шагом правой ногой вперёд нагружает его всем весом своего тела и, скручивая вправо, кладёт на лопатки.



Рис. 51. Сваливание скручиванием захватом туловища с плечом соперника, стоящего в полустойке

Специализированные игры с элементами единоборств

Игры в касания

Сюжет игры, ее смысл – кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к борьбе, то это означает прежде всего заставить играющего не только наклоняться, быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны, выпрямляться и прочее в манере, характерной для спортивной борьбы, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Подчеркивая значимость данного материала на начальных этапах обучения спортивной борьбе, исходим из следующих посылок. Известно, что существует несколько основных захватов, связанных с определенными зонами соприкосновения частей тела партнеров, соперником. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того чтобы максимально приблизиться к поединку в борьбе, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела), защита которых вызывает определенную реакцию у занимающихся – принятие позы и выбор способа действий. Задание – коснуться двумя руками одновременно определенной точки или части тела вначале для ребенка представляет определенную трудность. По мере накопления им опыта достижения цели, даже случайно, однажды заблокировав одну из рук соперника (неожиданно освободился, коснулся двумя руками заданной части тела, опередил партнера, победил), сам приходит к понятию «блокирования». Последнее является одним из видов действия, довольно часто встречающегося в борьбе.

Игры в касания многочисленны, вариативны и разнообразны. Они делятся на:

- игры первого порядка - партнеры получают одни и те же задания;
- второго порядка - партнеры получают разные задания;
- третьего порядка - одновременное касание разных мест как при захватах.

Игры в касания систематически и постепенно подводят занимающихся к выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки. Обычно новички отдаляют ту часть тела, которой должен коснуться партнер и сосредотачивают внимание на определенных движениях, а также частях тела соперника. Если дано задание коснуться правого плеча, то для защиты играющий, отдалив его разворотом, вынужден принять левостороннюю стойку и действовать в дальнейшем преимущественно в ней. Необходимость защищаться от касания любой части головы заставляет играющих выпрямиться, прогнуться. Задание коснуться живота вызывает реакцию наклониться; коснуться левого плеча – повернуться влево, приняв правую стойку. Выполнение задания коснуться двумя руками одной из сторон соперника вызывают более сложные повороты, развороты, маневрирования и т.п. не только у атакующего, но и у защищающегося партнера.

На данных примерах становится понятным, что игровые комплексы составляются по принципу: *убрать ту часть тела, которой угрожает касание, заставить в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере.*

Игры в блокирующие захваты

По мере освоения игр в касания определенных частей тела двигательная активность подростков легче приобретает специфическую направленность, т.е. больше приближается к спортивной борьбе. Это выражается, прежде всего, в умении сковать действия противника, захватив одну или обе руки (в зависимости от задач, которые предстоит решать в игре). Таким образом, появление дополнительного условия – ограниченные площадки игры, наказание проигрышем при выходе за ее пределы – требует от учеников знаний и умения выполнять блокирующие захваты. Вместе со стихийным появлением блокирующих захватов следует выбрать ситуацию, когда в группах играющих в касание появятся ученики, «открывшие блокирование», добившиеся благодаря этому победы. Преподавателю следует на примере этих учеников (соответственно с дополнениями) объяснить сущность и смысл блокирующих захватов, который они несут в играх и борцовском поединке

Суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удержать его до конца поединка (3-5 с, предел – 10 с), другой старается как можно быстрее освободиться от захвата. Победа присуждается спортсмену, успешно решившему свою задачу, затем партнеры меняются ролями.

Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор), выход за пределы считается поражением. Проигрыш засчитывается и за касание пола рукой, коленом, за преднамеренное падение, попытку провести прием с падением (последнее относится к начальному периоду освоения и на площадках без мягкого покрытия).

Игры в атакующие захваты

Искусство владеть своим телом с позиций спортивного единоборства проявляется в умении осуществлять захват, тонко чувствовать через него особенности опоры, прилагать усилия в нужном направлении и требуемой величины. В борьбе очень важно научить рационально прилагать усилия, что является одной из важнейших задач физического и трудового воспитания.

Игры в захваты направлены на постепенный поиск способов решения большей части соревновательной схватки борцов, связанной с маневрированием, блокированием, выполнением действий, несущих преимущество (сбить в партер, на колени, провести прием).

В зависимости от поставленных задач играм можно придать характер специальной силовой работы, где практически решаются все виды распределения усилий, встречающихся в борцовском поединке.

В основу игр в атакующие захваты положены элементы позиционной борьбы, наблюдаемые в соревновательных поединках. Суть игр заключается в том, чтобы добиться одного из захватов, обусловленных заданием, и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником. Последнее может выражаться в удержании захвата заданное время, сбить соперника на колени, зайти сзади, провести сваливание, теснить и т.д.

Арсенал возможных атак, завершающихся оценочными приемами или признаками преимущества, у начинающих борцов невелик. Поэтому факт победы как конечная цель задания в играх усложняется постепенно. Главное назначение этого задания – приучить учащихся мыслить категориями решений создавшейся ситуации, достижения преимущества над соперником за счет всех возможных в данном случае действий.

Основные варианты атакующих захватов

Руки – двумя изнутри, двумя снаружи, на шее (при захвате противником головы атакуемого), поднятой вверх с соединением своих рук в крючок.

Руки – сверху за плечи; снизу под плечи; за плечо снизу и другое плечо сверху; плеча снизу и другого запястья; запястья и другой руки из-под плеча; сверху одной за плечо, другой под плечо; за разноименное запястье и другое предплечье изнутри; за разноименные запястья изнутри, снаружи; за одноименные запястья.

Руки и шеи – разноименного плеча (сверху) и шеи; одноименной руки за запястья (плечо) и шеи; сверху разноименного плеча и шеи; одноименной руки и шеи сверху (подбородка).

Руки с головой – спереди, сверху.

Руки и туловища – разноименной руки сверху (снизу) и туловища; одноименной руки и туловища спереди (сбоку, сзади); руки на шее и туловища.

Руки и бедра – разноименной руки сверху (снизу) и одноименного (разноименного) бедра.

Шеи с рукой – шеи с плечом спереди, соединяя руки в «петлю», в «крест», шеи с рукой сверху, сбоку - сверху.

Шеи и туловища – спереди, сбоку.

Шеи и руки, шеи и плеча сверху; шеи сверху и разноименного плеча снизу; шеи сверху и руки на шее; шеи сверху и одноименного плеча.

Туловища – спереди с соединением рук и без соединения; сбоку – с соединением и без соединения рук; сзади – с соединением и без соединения рук.

Туловища с рукой – спереди, сбоку, сзади, с дальней рукой, сбоку.

Туловища с руками – спереди, сзади, сбоку.

Ноги двумя руками – голова изнутри, снаружи.

Игры в теснения

Как отмечалось, борьба за участок площади является одним из основных компонентов спортивного поединка. Это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил), парализуя его попытки к действию, вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, - огромно. Умелое использование игр в касания и захваты с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит подростков пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение – это уже соревнование, противоборство, а борец, получивший ряд предупреждений за уходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Итак, игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой в овладении элементами борьбы.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих основных правил:

- 1) Соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом диаметром 6, 4, 3 м в квадратах 4×4, 3×3, 2×2 м;
- 2) В соревнованиях участвуют все ученики;
- 3) Количество игровых попыток (поединков) может варьировать в пределах 3, 5, 7;
- 4) Факт победы – выход ногами за черту площади, касание ногой (рукой) черты, ограничивающей площадь единоборства.

Игры в дебюты (начало поединка)

После ознакомления с играми, где фактически начинается освоения элементов перемещения, способов завоевания захватов и освобождение от них на фоне маневрирования и т.п., занимающимся предлагается игровой материал в более сложных условиях – начать поединок, находясь в различных позах и положениях по отношению друг к другу. Быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают эффективно начать прерванный поединок

в наиболее выгодных, даже в невыгодных условиях, своевременно блокировать или ограничить действия соперника.

Исходные положения. Данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных навыков и качеств в усложненных условиях. На этой основе предлагается следующие исходные положения при проведении игр в дебюты:

- спина к спине;
- левый бок к левому;
- правый бок к правому;
- левый бок к правому;
- правый бок к левому;
- соперники разошлись – встретились;
- один партнер на коленях, другой – стоя;
- оба соперника на коленях;
- соперники лежат на спине (левым боком к правому и наоборот) и т.д.;
- соперники стоят на мосту (левым боком к правому и наоборот) и т.д.

Усложнения исходных положений могут идти в следующих направлениях:

- а) руки вверх прямыми;
- б) руки соединены в «крючок» над головой;
- в) руки выпрямлены вдоль тела;
- г) руки соединены в «крючок» за спиной.

Все начала поединка из предлагаемых исходных положений могут выполняться в двух вариантах – соперники касаются или не касаются друг друга (допустимо расстояние до полуметра).

Цель задания заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника выйти за пределы круга (наступить на черту), коснуться заранее указанной части тела, оказался сзади за его спиной, сбил на колени либо положил на лопатки.

Игры в дебюты позволяют оценить, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способом действий отдают предпочтение ученики (это легко выявить, если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование). Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 с.

Игры в перетягивание для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания с захватами за руки, за палку; перетягивание каната; перетягивание кистями рук в положении лежа, головой к голове соперника; сидя, стоя.

Игры с опережением и борьбой за выгодное положение для формирования умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений: лежа на спине, на животе, на боку, ногами друг к другу – выйти наверх и прижать соперника лопатками к ковру; стоя на коленях, сидя, лежа – по сигналу встать и зайти за спину партнеру.

Игры за сохранения равновесия в разных исходных положениях: в положении руки за спину стоя на одной ноге – толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной ноге – толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах партнером – толчками руками добиться потери равновесия соперника.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133600552358087161194895262509558337786447861772

Владелец Шуранов Владимир Петрович

Действителен с 22.03.2024 по 22.03.2025