

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и молодёжной политики Ханты-Мансийского
автономного округа-Югры
Комитет образования и науки Администрации города Нягани
МАОУ г. Нягань «НОШ № 9»

*Приложение к основной образовательной программе
начального общего образования
Приказ №273 от «30» августа 2023г*

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Спортивная борьба»
(для _1-4_ классов)
Спортивно-оздоровительная деятельность

г Нягань
2023г

Содержание

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.	3
Общая характеристика курса внеурочной деятельности «Спортивная борьба».	4
Цели изучения курса внеурочной деятельности «Спортивная борьба».	6
Место курса внеурочной деятельности «Спортивная борьба» в учебном плане.	7
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА».....	8
3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»	10
4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»	12
5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	20
6. Приложения	
Приложение 1. Краткий словарь терминов спортивной борьбы.	23
Приложение 2. Страницы истории греко-римской борьбы.	33
Страницы истории вольной борьбы.	82
Приложение 3. Элементы базовой техники спортивной борьбы в партере и в стойке.	38

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «Спортивная борьба» построена на основе модуля «Спортивная борьба» рабочей программы Физическая культура для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования. Автор – составитель Цандыков В.Э.

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.

Программа курса внеурочной деятельности «Спортивная борьба» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования (далее – Курс) с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «Спортивная борьба» (вольная, греко-римская, женская вольная борьба) разработан исходя из организации и проведения занятий с 3-х часовой недельной нагрузкой.

Курс внеурочной деятельности «Спортивная борьба» реализуется в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон), который действует в интересах обучающихся образовательных организаций и утверждает:

право образовательных организаций на самостоятельность в осуществлении образовательной деятельности и свободе в определении содержания образования, разработке и утверждении своих образовательных программ, выборе учебно-методического обеспечения, образовательных технологий по реализуемым ими образовательным программам (п. 1, п. 2, п. п. 6 п.3 ст.28 Закона);

право педагогических работников на свободу выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания, а также право на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы, отдельного учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) (п.п.2 и 3 п. 3 ст. 47 Закона).

Курс разработан во исполнение перечня поручений Президента Российской Федерации по итогам заседания Совета по развитию физической культуры и спорта Пр-1919, п.3 б) «о расширении перечня видов спорта, включенных в программу учебного предмета «Физическая культура».

Курс внеурочной деятельности учитывает: федеральные государственные образовательные стандарты начального общего образования, утвержденные приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 286; федеральные государственные образовательные стандарты основного общего образования, утвержденные приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 287; федеральные государственные образовательные стандарты среднего общего образования, утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. № 1645; примерную программу воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол № 2/20 от 2 июня 2020 г.).

Курс внеурочной деятельности отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в то числе для детей с нарушением состояния здоровья¹, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и

требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее - ВФСК «ГТО»), вовлечение их в соревновательную деятельность.

При разработке Курса соблюдена практико-ориентированная направленность и логическая последовательность освоения программного материала. Данный Курс внеурочной деятельности оказывает разностороннее 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 курса внеурочной деятельности «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 программе может планироваться на открытом воздухе (легкая атлетика, кроссовая подготовка, спортивные и подвижные игры, игры с элементами единоборств, преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий).

¹Дети, имеющие основную медицинскую группу, перенесшие заболевания (травмы) в течение учебного года; имеющие подготовительную медицинскую группу.

Общая характеристика модуля «Спортивная борьба»

В настоящее время обновление содержания учебного предмета «Физическая культура» включает развитие и внедрение спортивно-ориентированных форм обучения, реализацию образовательных программ на основе исторически сложившихся, традиционных, прикладных и популярных у обучающихся видов спорта, в том числе и спортивной борьбы.

Спортивная борьба является одним из древнейших видов спорта, она была известна человеку с давних времен – времени становления «человека разумного» (*homo sapiens*) 30-40 тысяч лет назад и, на данный момент включает в себя три олимпийские дисциплины – вольную борьбу, греко-римскую борьбу и женскую вольную борьбу.

Спортивная борьба представляет собой не только вид спорта, но и целостную систему физического воспитания, поскольку включает в себя всё многообразие двигательных действий и физических упражнений различной направленности.

Занятия спортивной борьбой предусматривают всестороннее гармоничное развитие занимающихся, повышение уровня их физической, технической и морально-волевой подготовленности, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, необходимых как быту, так и в трудовой и оборонной деятельности, вооружение занимающихся специальными знаниями, формирование мировоззрения и человеческих ценностей, а также нравственное воспитание. Прохождение через систему занятий спортивной борьбой позволяет сформировать у учащихся патриотическое сознание и гражданскую позицию личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов борцов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Привлекательность и популярность спортивной борьбы связана с большой зрелищностью и динамизмом борцовского поединка, быстрой сменой ситуаций в соревновательных схватках, обилием сложных технико-тактических действий борца, как в атаке, так и в обороне, умением тактически обыгрывать соперника, мгновенно оценивать складывающуюся ситуацию и принимать единственно правильное решение в экстремальных условиях.

В России спортивная борьба имеет обширную географию и пользуется огромной популярностью. В настоящее время в нашей стране спортивными специалистами создана целостная система подготовки борцов высокой квалификации, обеспечивающая отечественным спортсменам передовые позиции во всем мире. Ведущие борцы нашей страны являются многократными чемпионами Европы, мира и Олимпийских игр.

Все виды спортивной борьбы являются эффективным средством физического воспитания для молодого поколения, они способствуют всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному, морально-волевому развитию обучающихся, укреплению их здоровья, привлечению школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению.

Активные занятия спортивной борьбой для детей и подростков имеют оздоровительную направленность и комплексно воздействуют на все органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и других систем организма человека (улучшают кровообращение, увеличивают емкость лёгких, нормализуют обменные процессы, повышают тонус нервной системы, увеличивают мышечную массу, улучшают межмышечную координацию, формируют мышечный корсет и т.д.).

Образовательная деятельность обучающихся средствами спортивной борьбы предполагает занятия не только на борцовском ковре, но и использование в учебном процессе игровых залов, школьного стадиона и открытых спортивных площадок, бассейна, тренажерного зала и других школьных спортивных объектов, что в сочетании с многочисленными физическими упражнениями из других видов спорта благотворно влияет на укрепление здоровья, снижение заболеваемости и повышение уровня работоспособности детей.

Выполнение сложно координационных, многочисленных технико-тактических действий в спортивной борьбе, связанных с перемещением, с ходьбой, бегом, прыжками, быстрым спуртами и ускорениями, акробатическими элементами, постоянным сопротивлением соперника, обеспечивает эффективное развитие всех физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, силы и гибкости), а также двигательных и жизненно необходимых навыков (умение группироваться при различных падениях, освобождаться от захватов, умение вести единоборство и т.д.).

Связь скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей с умственным развитием положительно влияет на поведение и успеваемость обучающихся. Также занятия спортивной борьбой полезны для укрепления здоровья, поднятия уровня физической подготовленности, так как являются профилактикой гиподинамии и формируют привычку к здоровому, безопасному образу жизни, правомерному поведению и существованию в социуме.

Постоянное и внезапное изменение ситуаций на борцовском ковре, активное сопротивление соперника требует от занимающихся собранности, концентрации внимания, умения быстро оценить обстановку и принимать наиболее рациональное решение. Эта составляющая деятельности способствует воспитанию у обучающихся активных аналитических процессов в коре головного мозга, формированию психологической устойчивости, а также координационных качеств, пространственной и временной ориентировки, распределенного внимания, периферического зрения и дифференцированных усилий.

Тактика спортивной борьбы предполагает единство технических и тактических действий. Данная деятельность требует от обучающихся активных двигательных действий, как в стойке, так и в партере, выполнение которых зависит от их аналитических способностей, творчества и инициативы. В то же время каждый обучающийся выстраивает собственный стиль деятельности и поведения на основе существующих правил, индивидуальных и коллективных занятий, что способствует раскрытию

творческих способностей и их разумному использованию, как в ходе занятий, игровой деятельности, так и в различных жизненных ситуациях. Это свидетельствует о больших возможностях спортивной борьбы как мощного средства воспитания таких важных и жизненно необходимых качеств, как мышление, умение вести единоборство, бережное отношение к своим спарринг-партнерам, коллективизм, товарищество.

Для развития личностных качеств обучающихся психологи рекомендуют занятия видами спорта, позволяющими самостоятельно выбирать и принимать решения, основываясь на анализе складывающихся ситуаций. Занятия различными видами спортивной борьбы как раз отвечает этим требованиям. Спортивная борьба, как средство воспитания, располагает и формирует у занимающихся чувство патриотизма, нравственные качества (честность, доброжелательность, дисциплинированность, самообладание, терпимость, упорство, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (смелость, решительность, инициатива, трудолюбие, настойчивость и целеустремленность, а также развитие способности управлять своими эмоциями).

Таким образом, спортивная борьба, как вид спорта, представляет собой огромный потенциал для использования её характерных особенностей для общего и дополнительного образования, физического воспитания и общего развития обучающихся, и, как следствие, – подготовки высококвалифицированных спортсменов. Даже если в дальнейшем обучающийся не выберет спортивную карьеру, приобретённые качества будут полезны для достижения высоких результатов не только в спорте, но и в жизни.

Цель изучения курса внеурочной деятельности «Спортивная борьба» - формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств спортивной борьбы.

Задачи Курса внеурочной деятельности «Спортивная борьба»:

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности и расширения спектра двигательных действий;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях и соревнованиях по спортивной борьбе;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории становления и развития спортивной борьбы в частности;
- формирование общих представлений о видах спортивной борьбы, их возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической и технической подготовке обучающихся;
- формирование образовательного фундамента, основанного на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его раскрытия и самореализации;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами вида спорта «Спортивная борьба»;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно- познавательного интереса к предмету «Физическая культура»; удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами спортивной борьбы;

— популяризация спортивной борьбы среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям борьбой, в школьных спортивных клубах, секциях, к участию в различных соревнованиях;

— выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта и спортивной борьбе в частности.

Преимущество Курса состоит в том, что используемые в образовательной деятельности технологии спортивной борьбы решают комплекс основных задач физического воспитания на всех уровнях общего образования:

создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;

являются действенным средством укрепления здоровья детей и подростков в общеобразовательной организации;

формируют навыки собственной безопасности и культуры поведения при занятиях физической культурой и спортом;

обеспечивают развитие ведущих физических качеств и функциональных систем организма за счёт многофункциональности выполняемой деятельности;

расширяют принцип возможности интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования на основе спортивной борьбы;

являются действенным средством подготовки обучающихся к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) и подготовки юношей к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.

В содержании Курса специфика спортивной борьбы сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура» в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и т.д.), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей.

Многообразие форм движений, в том числе и сложно-координационных, способствует воспитанию основных физических качеств - быстроты, ловкости, гибкости, что является благоприятным для детей младшего, среднего и старшего школьного возраста.

В настоящее время набирает популярность и женская вольная борьба, ставшая с 2004 года олимпийским видом спорта, в связи с этим Курс внеурочной деятельности могут осваивать не только мальчики/юноши, но и девочки/девушки.

Место курса внеурочной деятельности «Спортивная борьба» в учебном плане

При планировании занятий спортивной борьбой изучение теоретических знаний и освоение базовых элементов техники спортивной борьбы предполагается в следующем объеме:

в 1-4-х классах – 136 часов.

Содержание Курса расширяет и дополняет компетенции обучающихся, полученные в результате освоения программы учебного предмета «Физическая культура», в части теоретической подготовки по разделу «Знания о спортивной борьбе». В практическом разделе «Способы самостоятельной деятельности» обучающиеся осваивают новые двигательные действия используя средства спортивной борьбы, научатся вести единоборство, в также способам увеличения двигательной активности и оздоровления организма. Раздел «Физическое совершенствование» позволит сформировать разностороннюю физическую и техническую подготовку.

Учитель физической культуры имеет возможность вариативно использовать учебный материал по спортивной борьбе в разных частях урока по физической культуре с выбором различных технических элементов спортивной борьбы с учётом возраста и

физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью).

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования Федеральных государственных образовательных стандартов (приказы Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 286, от 31.05.2021 г. № 287; приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 г. № 1645) Курс внеурочной деятельности «Спортивная борьба» направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты формируются за счёт освоения курса и направлены на готовность, способность и стремление обучающихся в учебной и воспитательной деятельности к традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения, процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формированию внутренней позиции личности.

Метапредметные результаты включают сформированные на базе освоения курса, в единстве с программным материалом других образовательных дисциплин, межпредметные понятия и универсальные компетенции для их активного применения в учебной познавательной, коммуникативной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности, работа с информацией, самоорганизация, сотрудничество с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся, который приобретает, закрепляется и совершенствуется в процессе освоения Курса, проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий средствами спортивной борьбы, с учебной, игровой и соревновательной деятельностью по спортивной борьбе и в сфере физической культуры и спорта в целом.

Планируемые личностные результаты:

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения российских борцов и олимпийской сборной команды страны по спортивной борьбе на мировых чемпионатах и первенствах, Чемпионатах Европы и Олимпийских играх; уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития спортивной борьбы в современном обществе, в Российской Федерации, в регионе;

умение ориентироваться на основные нормы морали, духовно-нравственной культуры и ценностного отношения к физической культуре, как неотъемлемой части общечеловеческой культуры средствами спортивной борьбы;

проявление готовности к саморазвитию, самообразованию и самовоспитанию, мотивации к осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами спортивной борьбы, профессиональных предпочтений в области физической культуры, спорта и общественной деятельности, в том числе через ценности, традиции и идеалы главных организаций по спортивной борьбе регионального, всероссийского и мирового уровней, а также школьных спортивных клубов;

сформированность толерантного сознания и поведения, способность вести диалог с другими людьми (сверстниками, взрослыми, педагогами), достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной,

тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.

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.

III. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «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 коврика. 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 навверх, 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.

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА»

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.
Легендарные отечественные борцы и тренеры.	<i>Приводить примеры</i> легендарных отечественных борцов и тренеров. <i>Характеризовать</i> их вклад в развитие спортивной борьбы.
Достижения отечественных борцов и	<i>Интересоваться</i> достижениями отечественных

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

Программное содержание	Характеристика деятельности
Составление и проведение комплексов общеразвивающих упражнений.	<p><i>Отбирать</i> упражнения, <i>определять</i> их дозировку, самостоятельно <i>применять</i> на занятиях спортивной борьбой и досуговой деятельности.</p> <p><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.</p> <p>Игры с элементами единоборств и правила их проведения.</p> <p>Организация и проведение игр с элементами единоборств.</p>	<p><i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры.</p> <p><i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами единоборств.</p> <p><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.</p> <p><i>Моделировать</i> игровые ситуации в нападении (атаке) и защите.</p> <p><i>Подготавливать</i> площадки для проведения подвижных игр и игр с элементами единоборств.</p> <p><i>Проявлять</i> самостоятельность в организации подвижных игр с элементами единоборств.</p> <p><i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.</p> <p><i>Проявлять</i> коммуникативные качества, <i>демонстрировать</i> стремление к победе, уважительно относиться к соперникам.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила подвижных игр.</p>
Основы организации самостоятельных занятий спортивной борьбой со сверстниками.	<p><i>Знать и составлять</i> (совместно с учителем) плана самостоятельных занятий спортивной борьбой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленностью.</p> <p><i>Готовить</i> места для проведения учебных занятий.</p> <p><i>Применять</i> знания в самостоятельном выборе места для игр досуговой деятельности с элементами спортивной борьбы.</p>
Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке	<p><i>Характеризовать</i> показатели физической подготовки (общей и специальной). <i>Знать и выполнять</i> контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке.</p> <p><i>Проявлять</i> физические качества.</p> <p><i>Оценивать</i> показатели физической подготовленности.</p>
Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения.	<p><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</p>

Программное содержание	Характеристика деятельности
	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; Соблюдать 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 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.	<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.
Комплексы специальной разминки перед соревнованиями 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

Программное содержание	Характеристика деятельности
Внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.	<p>борца.</p> <p><i>Определять</i> по внешним признакам утомление организма под воздействием физической нагрузки.</p> <p><i>Знать и применять</i> средства восстановления организма после физической нагрузки.</p> <p><i>Оценивать</i> свое состояние после средств восстановления.</p>
Способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния организма	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения регулировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении физических упражнений различной интенсивности.</p> <p><i>Измерять</i> показатели физического развития.</p> <p><i>Измерять</i> показатели развития физических качеств.</p> <p><i>Измерять</i> частоту сердечных сокращений.</p> <p><i>Анализировать</i> личные показатели и корректировать нагрузку.</p>
Подвижные игры с предметами и без, эстафеты с элементами спортивной борьбы.	<p><i>Знать и принимать</i> участие в подвижных играх с предметами и без.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила игры, эстафеты.</p> <p><i>Проявлять</i> стремление к победе, умение взаимодействовать в команде, осуществлять поддержку членов своей команды, уважительно относиться к соперникам.</p> <p><i>Проявлять</i> в играх и эстафетах интерес, черты спортивного характера.</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><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, добиваться поставленной цели, демонстрировать нестандартное мышление, оперативное мышление, умение брать ответственность на себя, проявлять лидерские качества.</p>
Подвижные игры с элементами единоборств, игровые задания для формирования умений и навыков при занятиях спортивной борьбой: «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», «Опереди соперника», «Петушиный бой», «Сохрани равновесие», «Регбол на коленях», «Бой всадников», «Сорви ленточку», «Цепи» и	<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>

Программное содержание	Характеристика деятельности
Т.д.	
<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): Ходьба обычная, на пятках, на носках, на внутренней и внешней стороне ступни, спиной вперед, ходьба в полуприседе, в приседе, спортивная ходьба, изменение темпов и направлений ходьбы. Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах; 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. Старт с места лицом вперед; из различных положений с последующими рывками в заданные направления; Прыжки, прыжки на одной, двух ногах, перескоки с одной ноги на другую, толчком двумя ногами вперед, в сторону, спиной вперед, с поворотом.</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 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</p>

Программное содержание	Характеристика деятельности
	<p>деятельности. <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, фронтальная, высокая, низкая, средняя), дистанции (ближняя, средняя, дальняя), захваты и способы освобождения от них, атакующие захваты, блокирующие захваты. Базовые элементы приемов борьбы в партере: 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. 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><i>Описывать</i> разучиваемые технические действия и элементы приемов. <i>Понимать</i> выполнения технических действий и приемов. <i>Демонстрировать</i> технические элементы и приемы. Выполнение приема в условиях учебного занятия. <i>Взаимодействовать</i> со спарринг-партнерами, в группах при выполнении технических элементов на нескольких партнерах. <i>Применять</i> навыки технического исполнения элементов и приемов в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности. <i>Демонстрировать</i> умения и навыки по технической подготовке, во время контрольно-тестовых упражнений. <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности. <i>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических элементов и приемов, <i>уметь анализировать</i> причины их возникновения и исправлять их. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила безопасного поведения во время занятий спортивной борьбой. <i>Развивать</i> физические и специальные качества борца. <i>Проявлять</i> заинтересованность и познавательный интерес к освоению технических приёмов, элементов и действий по спортивной борьбе. <i>Демонстрировать</i> во время учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности волевые, социальные качества личности, организованность, ответственность и целеустремленность. <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. <i>Знать</i> и <i>моделировать</i> элементарные тактические действия в учебной, тренировочной и контрольной схватке, а также игровой деятельности с использованием игр с элементами единоборств. <i>Демонстрировать</i> во время учебной,</p>

Программное содержание	Характеристика деятельности
	<p>тренировочной и игровой деятельности простейшие 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: ориентироваться на борцовском ковре, быстро переключаться от одного технического действия к другому; чувствовать размеры и границы ковра; предвидеть и читать 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> <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</p>

Программное содержание	Характеристика деятельности
	<p>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, вести здоровый образ жизни.</p>

V. УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Список учебно-методической литературы

1. Абульханов А.Н. Система начальной подготовки борцов греко-римского стиля: учебное пособие / А.Н. Абульханов. - Московская государственная академия физической культуры, 2018. - 180 с.: ил.
2. Алпацкая Е.В. К вопросу о тестировании двигательных способностей детей / Е.В.Алпацкая // Здоровье. Физическая культура. Спорт: Сб. науч. тр. Смоленск: СГИФК, 2002. - С. 12-15.
3. Арзуманов С. Г. Физическое воспитание в школе учащихся 10-11 классов: учебно-методическое пособие для учителя / С. Г. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. - 413 с.
4. Белов В.С. Греко-римская борьба. Строки из истории. Москва: РИА «ИМ-ИНФОРМ», 2000. – 156 с.
5. Бурцева Л.И. Игры-эстафеты в школе / Л.И.Бурцева // Спорт в школе. -2003. - №15. С. 18-19.
6. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 1991. – 64 с.
7. Греко-римская борьба: Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов пед. ин-тов., техникумов физической культуры и училищ Олимп. Резерва. Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте». – Ростов н/Д.: «Феникс», 2004. – 800 с.
8. Греко-римская борьба: Учебник / Под общ. ред. А.Г.Семенова и М.В.Прохоровой. – М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2005. – 256 с.
9. Женская вольная борьба: коллектив авторов. – М.: Спорт, 2019. – 520 с.: ил.
10. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студентов пед.вузов / М.Н. Жуков. М.: Академия, 2000. - 160 с.
11. Игровые поединки [Текст] : методическое пособие / авт.-сост.: И. В. Ахрамеев, В. Ю. Колчев ; Гос. акад. славянской культуры, Федерация традиционных игр и этноспорта России. - Москва : Концептуал, 2015. - 138 с. : ил.

12. Крупник Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов: учебно-методическое пособие /Е.Я. Крупник, В.Л. Щербакова. – М.: Советский спорт, 2014. – 176 с. : ил.
13. Матвеев А.П. Методика физического воспитания с основами теории / А.П. Матвеев, С.Б. Мельников. М.: Феникс, 2006.
14. Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы: Учебное пособие. – М.: ИНФРА-М, 2011. – 292 с.
15. Матушак П.Ф. Вольная борьба: учеб. пособие / П.Ф. Матушак. – М.: ИНФРА-М, 2019. – 292 с.
16. Методические особенности использования подвижных игр в тренировочном процессе единоборцев [Текст] : учебно-методическое пособие / Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Рязанский государственный университет им. С. А. Есенина" ; [автор-составитель Горбунов Николай Анатольевич]. - Рязань : Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Рязанский государственный университет им. С. А. Есенина", 2017. - 71 с.
17. Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Энциклопедия приемов вольной борьбы. – 2-е изд., доп. и перераб. Институт спортивных единоборств им. И. Ярыгина. – Красноярск: Платина, 2004. – 456 с.: ил.
18. Миндиашвили Д.Г. Энциклопедия приемов вольной борьбы. – 4-е изд., исп. и доп. – Красноярск: Растр, 2018. – 360 с.: ил.
19. Миндиашвили Д.Г., Подливаев Б.А. Вольная борьба: история, события, люди: монография / Д.Г. Миндиашвили, Б.А. Подливаев; Федерация спортивной борьбы России; ГНУ «Сибирский научный центр Российской академии образования». – М.: Советский спорт, 2007. – 360 с.: ил.
20. Морфофункциональное созревание основных физиологических систем организма детей школьного возраста / Под ред. М. В. Антроповой, М. М. Кольцовой. М.: Педагогика, 2003. - С. 81-98.
21. Парфенов А.С. Соревновательно-игровые упражнения в физическом воспитании школьников (на примере спортивной борьбы): Учебно-методическое пособие / А.С. Парфенов. – «Ульяновский Дом печати», 2008. – 96 с.
22. Письменский И.А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба: учебник для академического бакалавриата / И.А. Письменский. – М.: Изд-во Юрайт, 2018. – 264 с.
23. Письменский И.А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба: учеб. пособие для СПО / И.А.Письменский. – М.: Изд-во Юрайт, 2018. – 264 с.
24. Подливаев Б.А. Уроки вольной борьбы. Поурочные планы тренировочных занятий первого года обучения (для мальчиков и девочек 10-12 лет) / Б.А. Подливаев, А.В. Григорьев. – М.: Советский спорт, 2012. – 528 с.: ил.
25. Покровский Е.А. Игры на развитие ловкости. Коллекция русских детских игр.- СПб.: Речь, Образовательные проекты; М.: Сфера, 2010.-128 с. (илл.)
26. Ратова Е.Н., Имамиев А.И. Специальные подвижные игры и подводящие упражнения в вольной борьбе / Е.Н. Ратова, А.И. Имамиев. – Казань: Казан. Ун-т. 2015. – 45 с.
27. Рудницкий В.И., Николаенок Г. В. Теоретическое и практическое обоснование применения подвижных игр в спортивной борьбе // ГТО, туризм и подвижные игры как массовые формы физического воспитания населения (Подвижные игры): Материалы второй Всесоюзной научной конференции. - Минск, 1975. - С. 90-92.
28. Рыбалко Б.М., Рудницкий В.И., Кочурко Е.Н. Спортивная борьба в школе: Пособие для учителей. - Минск: Народная асвета, 1984. -79 с.

29. Спортивно-педагогическое совершенствование: игры с элементами единоборств» / под общей редакцией Г.М. Грузных. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2007.- 166 с.

30. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412 с., ил.

31. Цандыков В.Э. Подвижные игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: Методические указания для учителей физической культуры: Методические рекомендации.- Издательство НМЦ Москва; Сост.: Цандыков В.Э.- Москва, 2011. - 40 с.

32. Цандыков В.Э. Спортивная борьба в школу // Вестник образования России: сборник приказов и документов министерства образования и науки.- №15.- 2014.- С.54-60.

33. Цандыков В.Э., Левинов Г.А. Подвижные игры с элементами калмыцкой национальной борьбы / Методические рекомендации для учителей физической культуры по содержанию и направленности третьего урока. Вариативный раздел программы «Единоборства», «Калмыцкая национальная борьба». [Текст] / Цандыков В.Э., Левинов Г.А. – Элиста: ЗАОр НПП «Джангар», 2014. – 47 с.

34. Цандыков В.Э., Беланов А.Э. Классификация и характеристика некоторых спортивных и национальных видов борьбы народов России: Учебное пособие / В.Э. Цандыков, А.Э. Беланов. – Воронеж: Издательский дом ВГУ, 2019. – 126 с.: ил.

35. Цандыков В.Э., Быстрицкий Д.Ю. Базовая техника спортивной борьбы на уроках физической культуры в образовательных организациях: учебно-методическое пособие для учителей физической культуры и педагогов дополнительного образования. – Уфа: Издательство ИРО РБ, 2021. – 57 с.

36. Цандыков В.Э., Быстрицкий Д.Ю., Исангулова Р.Г. Методические рекомендации по преподаванию основ элементов базовой техники спортивной борьбы на уроках физической культуры в полилингвальной школе / В.Э. Цандыков, Д.Ю. Быстрицкий, Р.Г. Исангулова. – Уфа : Китап, 2022. – 80 с.

37. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов. – 2-е изд. доп. – Махачкала: ИД «Эпоха», 2011. – 368 с.: ил.

38. Шулика Ю.А., Косухин В.М., Лещенко В.И., Новиков В.Д., Хоменко И.Т. Греко-римская борьба для начинающих / Ю.А. Шулика [и др.]; худож.- оформ. А. Киричёк. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 240 с.: ил. (Боевой спорт).

39. Юшков О.П., Мишуков А.В., Джгамадзе Р.Г. Спортивная борьба / Под ред. О.П. Юшкова.- М.: ВНИИФК, 1997. - 84 с.

40. Юшков О.П., Шпанов В.И. Спортивная борьба.- М.: МГИУ, 2001. – 92 с.

41. Юшков О.П., Сердюк В.П. Исследование взаимосвязи технического мастерства с уровнем развития физических качеств у юных борцов // Теория и практика физической культуры. - 1985. - N 8. - С. 20-23.

Интернет- ресурсы

1. Федерация спортивной борьбы России <https://wrestrus.ru>
2. Правила вида спорта «Спортивная борьба» https://legalacts.ru/doc/pravila-vida-sporta-sportivnaja-borba-utv-prikazom-minsporta-rossii_1/
3. Большая олимпийская энциклопедия: <http://slovari.yandex.ru/dict/olympic>
4. Олимпийская энциклопедия Журнал «Физкультура и спорт» <http://www.fismag.ru/http://www.olimpizm.ru/>
5. Государственный музей спорта <http://museumsport.ru>
6. Международный борцовский форум <https://www.facebook.com/groups/borbaforum/>
7. Борцовский круг <https://www.facebook.com/groups/3143477002387534/permalink/4743658335702718/>

8. Википедия <https://ru.wikipedia.org/wiki/Борьба>
9. Физкультура и спорт <https://pedportal.net/starshie-klassy/fizkultura-i-sport/> - pedportal
10. Физическая культура в школе [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.fizkulturaravshkole.ru/> свободный.
11. Урок. РФ https://урок.рф/library/«podvizhnie_igr»_metodicheskoe_posobie__dlya_uchitelej_170141.html
12. Открытый урок 1 сентября <https://urok.1sept.ru/articles/676880>
13. Он-лайн справочник: <http://www.fizkult-ura.ru/> ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
14. Газета «Здоровье детей» Издательского дома «Первое сентября»: <http://zdd.1september.ru/>
15. Газета «Спорт в школе» Издательского дома «Первое сентября»: <http://spo.1september.ru/>
16. Круговая тренировка с направленностью физических упражнений на воспитание двигательной активности: Методические указания: http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf
17. Учительский портал www.uchportal.ru
18. Спортсмены – герои Великой Отечественной войны [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.minsport.gov.ru/ministry/structure/90-letminsportu/4534/> свободный.
19. Уникальный образовательный портал в помощь учителю www.zavuch.info
20. Твой олимпийский учебник [Электронный ресурс] / учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России / http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic-textbook/tou25_blok.pdf
21. Спортивная борьба Дагестана <http://wrestdag.ru>
22. Федерация спортивной борьбы Чувашской Республики <https://spravochnik.city/Cheboksary/federaciya-sportivnoy-boryby-chuvashskoy-respubliki>
23. Федерация спортивной борьбы Санкт-Петербурга <https://wrest.spb.ru>
24. Ульяновская областная федерация спортивной борьбы <https://www.wrestul.ru>
25. Академия борьбы им. Д.Г. Миндиашвили <https://akwrest.ru>
26. Федерация спортивной борьбы Приморского края <https://wrestpk.ru>
27. Федерация спортивной борьбы Республики Башкортостан <http://wrestrb.ru>
28. Федерация спортивной борьбы Ростовской области <https://vk.com/fsbrob1>
29. Федерация спортивной борьбы Республики Татарстан <http://wrestrt.ru>
30. Федерация спортивной борьбы Республики Калмыкия <https://vk.com/club180158272>

**Материально-техническое обеспечение курса внеурочной деятельности
«Спортивная борьба»**

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечание
1.	Ковер борцовский	1	Наполняемость класса – 20-30 человек
2.	Маты гимнастические	20	
3.	Маты для отработки бросков	2	
4.	Набивные мячи (1 кг)	30	
5.	Набивные мячи (2 кг)	20	
6.	Набивные мячи (3 кг)	10	
7.	Мяч баскетбольный	3	
8.	Мяч футбольный	2	

9.	Насос для накачивания мячей	1	
10.	Игла для накачивания мячей	3	
11.	Гонг боксёрский	1	
12.	Амортизаторы резиновые	15	
13.	Скакалки	20	
14.	Пояса для борьбы самбо, дзюдо	30	
15.	Канат для перетягивания	1	
16.	Канат для лазания	1	
17.	Борцовские манекены (10 кг)	1	
18.	Борцовские манекены (15 кг)	1	
19.	Борцовские манекены (20 кг)	1	
20.	Борцовский манекен с изменяющимся центром тяжести	2	
21.	Перекладина навесная	5	
22.	Брусья навесные	5	
23.	Фитбольные мячи	30	
24.	Гантели переменной массы	3 комплекта	
25.	Болгарские тренировочные мешки	2 комплекта	
26.	Стенка шведская	6	
27.	Скамейка гимнастическая	4	
28.	Секундомеры	2	
29.	Свистки	2	
30.	Весы	1	
31.	Табло информационное световое электронное	1	
32.	Рулетка мерная	1	
33.	Аптечка медицинская	1	
34.	Аппаратура для музыкального сопровождения	1	
35.	Персональный компьютер	1	

КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБА

Атака – действие борца, позволяющее достигнуть преимущества в технических баллах или победы.

Атакуемый – борец, испытывающий на себе выполнение приёма или комбинацию приёмов.

Атакующий – борец, выполняющий приём или комбинацию приёмов.

Базовые приёмы – приёмы борьбы составляющие основу техники того или иного вида единоборств.

Базовые приёмы борца – приёмы борьбы составляющие основу технической оснащённости непосредственно того или иного занимающегося.

Борьба – вид единоборства, в котором спортсмен (борец) преодолевает сопротивление противника в соответствии с требованиями установленных правил.

Борьба лёжа - ситуация в поединке, когда один или оба борца находятся в положении лёжа и применяют определенные правилами данного вида спорта приёмы, контрприёмы и защиты от них.

Борьба стоя – ситуация в поединке, когда оба борца находятся в положении стойки (касаются ковра только стопами ног) и применяют определенные правилами данного вида спорта приёмы, контрприёмы и защиты от них.

Бросок – приём в стойке, выполняемый с отрывом атакуемого борца от ковра и приводящий его в опасное положение или положение проигрыша («туше»).

Бросок без падения – бросок, после которого атакующий борец остается в стойке (касается ковра только ступнями ног).

Бросок за ковёр – бросок, выполняемый борцом, в результате которого соперник падает за границей рабочей площади ковра и оказывается в положении «вне ковра».

Бросок зависом – разновидность броска прогибом, при котором атакующий борец ставит ноги глубоко между ногами соперника и, как бы зависая, падает назад и в падении выполняет подбив и разворот грудью к ковра.

Бросок наклоном – бросок, при выполнении которого атакующий отрывает соперника от ковра и, наклоняясь, бросает спиной на ковёр.

Бросок с захватом руки под плечо – бросок, при выполнении которого борец захватывает руку соперника под своё одноимённое плечо.

Бросок скручиванием – разновидность броска прогибом, выполняется борцом с зашагиванием.

Быстрота борца – это его способность выполнять отдельные движения за минимальное время.

Вариант приёма – разновидность основного приёма, имеющая индивидуальные особенности при общей основной структуре действий.

Вращение – действие атакующего борца, при котором он, прогибаясь, одновременно поворачиваясь спиной, боком или спиной и боком к сопернику.

Вызов – действие борца, позволяющее побудить противника на атаку и ответить на неё своей контратакой.

Выносливость борца – это способность совершать эффективную работу определенной интенсивности в течение времени, предусмотренного спецификой соревнований.

Выход наверх – действие нижнего борца в партере, когда он переходит в положение верхнего.

Забегание – действие, в результате которого атакующий перемещается вокруг определенной точки с поочерёдным переставлением ног.

Заведение – действие в стойке, при выполнении которого борец осуществляет рывок противника в сторону-вокруг себя с целью вызвать его передвижение.

Захват – действие, при котором борец удерживает руками или ногами какую-либо часть тела, кушак или штанины противника с целью атаки, защиты или контратаки.

Захват ближней руки – захват руки атакуемого борца, расположенной ближе к атакующему.

Захват ближней рукой – захват атакующим рукой, находящейся ближе к атакуемому.

Захват дальней руки – захват руки атакуемого, находящейся с противоположной от атакующего стороны.

Захват дальней рукой – захват атакующим рукой, находящейся дальше от атакуемого борца.

Захват рычагом – захват в партере, имеющий несколько разновидностей: 1) захват плеча и шеи – выполняется из положения сбоку – сзади: борец захватывает из-под разноименного плеча свою руку, наложенную на шею; 2) захват руки – выполняется разноименной рукой за предплечье сверху, а другой рукой за свое предплечье из-под руки противника.

Захват шеи из-под плеч – захват (сзади – сбоку в партере) обеими руками из-под одноимённых рук с соединением их на шее.

Захват шеи из-под плеча – захват, при котором одноимённая рука подводится под плечо противника и соединяется на шее со своей другой рукой.

Зашагивание – действие в стойке, при котором борец ставит ногу за разноимённую ногу соперника с целью зайти к нему сбоку или сзади.

Защита – действие борца, направленное на остановку проведения приёма.

Качество броска – определяется характером падения атакуемого борца (спиной на ковёр, на бок, на живот и т.д.).

Ключ – захват, при котором борец зажимает одноимённое плечо противника между своим плечом и предплечьем и накладывает кисть на спину.

Комбинация – технико-тактическое действие, в котором защита или контрприём от первого приёма создает благоприятные условия для выполнения последующего приёма или контрприёма.

Комбинация захватов – такое сочетание захватов, когда атакующий делает один захват, а затем в ответ на защиту атакуемого – переходит к другому захвату.

Комбинированный захват – захват, состоящий из группы захватов, дополняющих и усиливающих один другой.

Контратакующий – борец, выполняющий контрприём.

Контрприём – действие борца, направленное на выполнение ответного приёма на приём соперника.

Крючок – способ соединения кистей рук, согнутые пальцы взаимно соединены.

Лёжа – положение борца с касанием ковра туловищем.

Ловкость борца – это способность осваивать новые движения, а также своевременно и правильно действовать в соответствии с меняющейся обстановкой.

Ложный приём – тактическое действие в борьбе, разновидность маскировки, для введения противника в заблуждение о своих истинных намерениях. Цель применения – создание благоприятной ситуации для атаки или защиты.

Маневрирование – действие борца, заключающееся в передвижении по ковру в различных направлениях (даже при наличии «крестового захвата») с целью выбора момента для выполнения задуманного технического действия.

Маскировка – различные действия, с помощью которых борец скрывает от противника свои истинные намерения.

Мост – положение борца, стоящего в прогибе на ногах и лобной части головы.

Наклон – действие атакующего, в результате которого его туловище из вертикального положения переходит в горизонтальное.

Накрывание – контрприём, в результате которого атакующий борец оказывается внизу.

Нырок – действие атакующего, позволяющее ему пройти за спину атакуемого борца под его рукой.

Обратный захват – захват, противоположный обычному.

Обратный захват туловища – захват, выполняемый атакующим в положении спиной к голове атакуемого борца.

Одноименный захват – захват правой рукой за правую руку или ногу противника (левой за левую руку или ногу).

Опасное положение – положение борца спиной к ковру – мост, полумост и сед (с упором локтем или локтями в ковёр сзади).

Опережение – контратакующее действие борца, начатое раньше одновременно или позже атакующего действия противника и дающее контратакующему преимущество.

Осаживание – силовое воздействие в стойке на противника, заставляющее его перенести тяжесть своего тела на одну или две ноги.

Основные положения борца – положения, применяемые борцом в процессе борьбы.

Основные технические действия в борьбе – приёмы, защиты, контрприёмы, комбинации.

Ответный бросок – бросок, выполняемый борцом сразу же после попытки выполнения броска соперником. Последовательность действий при выполнении ответного броска – попытка броска соперником, защита и бросок (контрприём) борца.

Переводы – приёмы, ставящие противника из стойки в партер в положение нижнего.

Перевороты – приёмы в партере, которыми переворачивают противника спиной к ковру без отрыва от ковра.

Повторная атака – выполнение борцом своего задуманного технического действия (приёма) вслед за аналогичным ложным приёмом и защитой противника.

Подбив – действие в стойке, с помощью которого атакующий борец, отрывая противника от ковра, перебрасывает его через себя с помощью последовательного выпрямления ног, толчка животом (в бросках прогибом) и рывка руками.

Подворот – поворот атакующего, спиной к сопернику с одновременным наклоном и сгибанием ног.

Полумост – положение борца, стоящего в прогибе (мост) с касанием ковра боковой частью головы, боком, плечом.

Приём – отдельное законченное действие борца, направленное на изменение положения атакуемого по отношению к ковру.

Прогиб – действие атакующего борца, при котором он движется туловищем назад (прогибаясь) и в последующем, одновременно разгибает его.

Разведка – различные действия, с помощью которых борец собирает необходимые ему сведения о своем противнике.

Разворот – движение борца грудью по направлению к ковру во время выполнения бросков.

Разделы техники – совокупность технических действий, связанных с особенностями их выполнения по основному двигательному признаку.

Разноимённый захват – захват правой рукой за левую руку или ногу противника (левой за правую руку или ногу).

Сбивание – движение, в результате которого атакующий изменяет положение атакуемого борца, выполняемое резким толчком плечом или грудью вперёд-вниз-в сторону.

Сваливание – способ выполнения приёма в стойке без отрыва соперника от ковра с последующим падением его на спину, на бок или на грудь.

Связка – сочетание приёмов, контрприёмов и их элементов, проводимых последовательно и направленное на достижение победы или получение выигрышных баллов.

Сед – положение борца сидя с упором или без упора руками в ковёр сзади.

Сила борца – это способность преодолевать сопротивление соперника или противодействовать ему за счёт мышечных усилий.

Сковывание – тактическое действие борца, ограничивающее свободу действия соперника.

Скручивание – действие атакующего, позволяющее повернуть атакуемого борца вокруг его продольной оси и расположить спиной к ковру.

Способ тактической подготовки приёма – совокупность различных тактических действий, обеспечивающих успешное выполнение задуманного технического действия.

Стойка – положения борца, стоящего на ногах. Различают правостороннюю, левостороннюю, фронтальную, низкую, среднюю и высокую стойки, используемые (по отношению к сопернику) на ближней, средней и дальней дистанциях.

Стойка высокая – положение борца, стоящего в стойке в полный рост или слегка наклонившись.

Стойка левосторонняя (левая) – положения борца в стойке с выставленной вперёд (по отношению к партнёру) левой ногой.

Стойка низкая – положение борца в стойке согнувшись, при котором туловище находится в горизонтальном положении по отношению к ковру.

Стойка правосторонняя (правая) – положение борца в стойке с выставленной вперёд (по отношению к партнёру) правой ногой.

Стойка средняя – положение борца, при котором туловище находится под углом 45° по отношению к ковру.

Стойка фронтальная – положение борца в стойке, при котором его стопы находятся во фронтальной плоскости его тела.

Тактика борьбы – это умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учётом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации с целью достижения победы в схватке и в соревнованиях в целом.

Тактическая подготовка приёма – рациональное использование различных способов (маневрирование, сковывание, ложная атака и др.), позволяющих создать благоприятные условия для выполнения задуманного технического действия.

Тактическое действие – составная часть какого-либо способа тактической подготовки, используемого для успешного выполнения приёма.

Техника борьбы – совокупность рациональных, разрешённых правилами соревнований действий борца (приёмы, защиты от них, контрприёмы), применяемых для достижения победы.

Техническая подготовка борца – процесс формирования техники выполнения специальных упражнений, приёмов и их различных комбинаций, применяемых в борьбе.

Толчок – действие борца, при котором он, разгибая руку или руки, отдаляет противника от себя, вынуждая его двигаться назад.

Тренировка борца – это специализированный педагогический процесс всестороннего физического воспитания, направленный на достижение высоких спортивных результатов в избранном виде единоборств.

Туше – победа, присуждаемая борцу, в результате которой, он вынуждает своего противника коснуться ковра обеими лопатками одновременно.

Угроза – видимость активных действий, вынуждающих противника прибегать к защите, способствующей выполнению задуманного технического действия.

Чистый приём – приём, выполнение которого позволяет борцу сразу одержать победу над соперником до истечения времени схватки.

ВОЛЬНАЯ БОРЬБА

Атака – действие борца, позволяющее достигнуть преимущества в технических баллах или победы.

Атакуемый – борец, испытывающий на себе выполнение приёма или комбинацию приёмов.

Атакующий – борец, выполняющий приём или комбинацию приёмов.

Базовые приёмы – приёмы борьбы составляющие основу техники того или иного вида единоборств.

Базовые приёмы борца – приёмы борьбы составляющие основу технической оснащённости непосредственно того или иного занимающегося.

Борьба – вид единоборства, в котором спортсмен (борец) преодолевает сопротивление противника в соответствии с требованиями установленных правил.

Борьба лёжа – ситуация в поединке, когда один или оба борца находятся в положении лёжа и применяют определённые правилами данного вида спорта приёмы, контрприёмы и защиты от них.

Борьба стоя – ситуация в поединке, когда оба борца находятся в положении стойки (касаются ковра только стопами ног) и применяют определённые правилами данного вида спорта приёмы, контрприёмы и защиты от них.

Бросок – приём в стойке, выполняемый с отрывом атакуемого борца от ковра и приводящий его в опасное положение или положение проигрыша («туше»).

Бросок без падения – бросок, после которого атакующий борец остается в стойке (касается ковра только ступнями ног).

Бросок за ковёр – бросок, выполняемый борцом, в результате которого соперник падает за границу рабочей площади ковра и оказывается в положении «вне ковра».

Бросок зависом – разновидность броска прогибом, при котором атакующий борец ставит ноги глубоко между ногами соперника и, как бы зависая, падает назад и в падении выполняет подбив и разворот грудью к ковра.

Бросок наклоном – бросок, при выполнении которого атакующий отрывает соперника от ковра и, наклоняясь, бросает спиной на ковёр.

Бросок обвивом – бросок, выполняемый борцом с обвивом ноги соперника.

Бросок с захватом руки под плечо – бросок, при выполнении которого борец захватывает руку соперника под своё одноименное плечо.

Бросок скручиванием – разновидность броска прогибом, выполняется борцом с зашагиванием.

Быстрота борца – это его способность выполнять отдельные движения за минимальное время.

Вариант приёма – разновидность основного приёма, имеющая индивидуальные особенности при общей основной структуре действий.

Вращение – действие атакующего борца, при котором он, прогибаясь, одновременно поворачиваясь спиной, боком или спиной и боком к сопернику.

Вызов – действие борца, позволяющее побудить противника на атаку и ответить на нее своей контратакой.

Выносливость борца – это способность совершать эффективную работу определенной интенсивности в течение времени, предусмотренного спецификой соревнований.

Забегание – действие, в результате которого атакующий перемещается вокруг определенной точки с поочередным переставлением ног.

Заведение – действие в стойке, при выполнении которого борец осуществляет рывок противника в сторону-вокруг себя с целью вызвать его передвижение.

Захват – действие, при котором борец удерживает руками или ногами какую-либо часть тела, кушак или штанины противника с целью атаки, защиты или контратаки.

Захват ближней руки или ноги – захват руки или ноги атакуемого борца, расположенной ближе к атакующему.

Захват ближней рукой или ногой – захват атакующим рукой или ногой, находящейся ближе к атакуемому.

Захват дальней руки или ноги – захват руки или ноги атакуемого находящейся с противоположной от атакующего стороны.

Захват дальней рукой или ногой – захват атакующим рукой или ногой находящейся дальше от атакуемого борца.

Зацеп – удержание или отведение ноги атакуемого ногой, согнутой в колене.

Зацеп стопой – удержание или отведение ноги атакуемого ногой, согнутой в голеностопном суставе.

Зашагивание – действие в стойке, при котором борец ставит ногу за разноименную ногу соперника с целью зайти к нему сбоку или сзади.

Защита – действие борца, направленное на остановку проведения приёма.

Качество броска – определяется характером падения атакуемого борца (спиной на ковёр, на бок, на живот и т.д.).

Комбинация – технико-тактическое действие, в котором защита или контрприём от первого приёма создает благоприятные условия для выполнения последующего приёма или контрприёма.

Комбинация захватов – такое сочетание захватов, когда атакующий делает один захват, а затем в ответ на защиту атакуемого – переходит к другому захвату.

Комбинированный захват – захват, состоящий из группы захватов, дополняющих и усиливающих один другой.

Контратакующий – борец, выполняющий контрприём.

Контрприём – действие борца, направленное на выполнение ответного приёма на приём соперника.

Лёжа – положение борца с касанием ковра туловищем.

Ловкость борца – это способность осваивать новые движения, а также своевременно и правильно действовать в соответствии с меняющейся обстановкой.

Ложный приём – тактическое действие в борьбе, разновидность маскировки, для введения противника в заблуждение о своих истинных намерениях. Цель применения – создание благоприятной ситуации для атаки или защиты.

Маневрирование – действие борца, заключающееся в передвижении по ковру в различных направлениях (даже при наличии «крестового захвата») с целью выбора момента для выполнения задуманного технического действия.

Маскировка – различные действия, с помощью которых борец скрывает от противника свои истинные намерения.

Мост – положение борца, стоящего в прогибе на ногах и лобной части головы.

Наклон – действие атакующего, в результате которого его туловище из вертикального положения переходит в горизонтальное.

Накрывание – контрприём, в результате которого атакующий борец оказывается внизу.

Нырок – действие атакующего, позволяющее ему пройти за спину атакуемого борца под его рукой.

Обвив – удержание или отведение ноги атакуемого с помощью одновременного зацепа голенью и стопой.

Обратный захват – захват, противоположный обычному.

Обратный захват туловища – захват, выполняемый атакующим в положении спиной к голове атакуемого борца.

Одноименный захват – захват правой рукой за правую руку или ногу противника (левой за левую руку или ногу).

Опасное положение – положение борца спиной к ковру – мост, полумост и сед (с упором локтем или локтями в ковёр сзади).

Опережение – контратакующее действие борца, начатое раньше одновременно или позже атакующего действия противника и дающее контратакующему преимущество.

Осаживание – силовое воздействие в стойке на противника, заставляющее его перенести тяжесть своего тела на одну или две ноги.

Основные положения борца – положения, применяемые борцом в процессе борьбы.

Основные технические действия в борьбе – приёмы, защиты, контрприёмы, комбинации.

Ответный бросок – бросок, выполняемый борцом сразу же после попытки выполнения броска соперником. Последовательность действий при выполнении ответного броска – попытка броска соперником, защита и бросок (контрприём) борца.

Отхват – подбивание подколенным изгибом (сзади) в подколенный сгиб атакуемого борца.

Повторная атака – выполнение борцов своего задуманного технического действия (приёма) вслед за аналогичным ложным приёмом и защитой противника.

Подбив – действие в стойке, с помощью которого атакующий борец, отрывая противника от ковра, перебрасывает его через себя с помощью последовательного выпрямления ног, толчка животом (в бросках прогибом) и рывка руками.

Подворот – поворот атакующего, спиной к сопернику с одновременным наклоном и сгибанием ног.

Подножка – подставление задней или боковой части ноги под одну или обе ноги атакуемого борца с целью свалить его или не дать ему перемещаться по ковру.

Подножка задняя – подножка, при выполнении которой нога атакующего борца подставляется сзади ноги или ног противника.

Подножка передняя – подножка, выполняемая подстановкой ноги атакующего борца перед ногой или ногами противника.

Подсад – подталкивание атакуемого борца бедром или голенью перед собой вверх.

Подсечка – подбив ноги атакуемого борца подошвенной или внешней частью стопы.

Подхват – подталкивание атакующим спереди или спереди-сбоку задней частью ноги (в основном бедра) ног или ноги атакуемого борца назад-вверх.

Полумост – положение борца, стоящего в прогибе (мост) с касание ковра боковой частью головы, боком, плечом.

Приём – отдельное законченное действие борца, направленное на изменение положения атакуемого по отношению к коврику.

Прогиб – действие атакующего борца, при котором он движется туловищем назад (прогибаясь) и в последующем, одновременно разгибает его.

Разведка – различные действия, с помощью которых борец собирает необходимые ему сведения о своем противнике.

Разворот – движение борца грудью по направлению к коврику во время выполнения бросков.

Разделы техники – совокупность технических действий, связанных с особенностями их выполнения по основному двигательному признаку.

Разноимённый захват – захват правой рукой за левую руку или ногу противника (левой за правую руку или ногу).

Сбивание – движение, в результате которого атакующий изменяет положение атакуемого борца, выполняемое резким толчком плечом или грудью вперед-вниз-в сторону.

Сваливание – способ выполнения приёма в стойке без отрыва соперника от ковра с последующим падением его на спину, на бок или на грудь.

Связка – сочетание приёмов, контрприёмов и их элементов, проводимых последовательно и направленное на достижение победы или получение выигрышных баллов.

Сед – положение борца сидя с упором или без упора руками в ковёр сзади.

Сила борца – это способность преодолевать сопротивление соперника или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Сковывание – тактическое действие борца, ограничивающее свободу действия соперника.

Скрестный захват — захват, при котором конечности атакуемого скрещены между собой.

Скручивание – действие атакующего, позволяющее повернуть атакуемого борца вокруг его продольной оси и расположить спиной к коврику.

Способ тактической подготовки приёма – совокупность различных тактических действий, обеспечивающих успешное выполнение задуманного технического действия.

Стойка – положения борца, стоящего на ногах. Различают правостороннюю, левостороннюю, фронтальную, низкую, среднюю и высокую стойки, используемые (по отношению к сопернику) на ближней, средней и дальней дистанциях.

Стойка высокая – положение борца, стоящего в стойке в полный рост или слегка наклонившись.

Стойка левосторонняя (левая) – положения борца в стойке с выставленной вперед (по отношению к партнёру) левой ногой.

Стойка низкая – положение борца в стойке согнувшись, при котором туловище находится в горизонтальном положении по отношению к коврику.

Стойка правосторонняя (правая) – положение борца в стойке с выставленной вперед (по отношению к партнёру) правой ногой.

Стойка средняя – положение борца, при котором туловище находится под углом 45° по отношению к коврику.

Стойка фронтальная – положение борца в стойке, при котором его стопы находятся во фронтальной плоскости его тела.

Тактика борьбы – это умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учётом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации с целью достижения победы в схватке и в соревнованиях в целом.

Тактическая подготовка приёма – рациональное использование различных способов (маневрирование, сковывание, ложная атака и др.), позволяющих создать благоприятные условия для выполнения задуманного технического действия.

Тактическое действие – составная часть какого-либо способа тактической подготовки, используемого для успешного выполнения приёма.

Техника борьбы – совокупность рациональных, разрешённых правилами соревнований действий борца (приёмы, защиты от них, контрприёмы), применяемых для достижения победы.

Техническая подготовка борца – процесс формирования техники выполнения специальных упражнений, приёмов и их различных комбинаций, применяемых в борьбе.

Толчок – действие борца, при котором он, разгибая руку или руки, отдаляет противника от себя, вынуждая его двигаться назад.

Тренировка борца – это специализированный педагогический процесс всестороннего физического воспитания, направленный на достижение высоких спортивных результатов в избранном виде единоборств.

Туше – победа, присуждаемая борцу, в результате которой, он вынуждает своего противника коснуться ковра обеими лопатками одновременно.

Угроза – видимость активных действий, вынуждающих противника прибегать к защите, способствующей выполнению задуманного технического действия.

Чистый приём – приём, выполнение которого позволяет борцу сразу одержать победу над соперником до истечения времени схватки.

Приложение 2

СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ

На протяжении всей истории существования греко-римская борьба несколько раз переименовывалась. К ней одинаково применимы названия «французская», «финско-французская», «классическая» и «греко-римская».

Обращаясь к истории, можно констатировать, что до 30-х годов XX века данный вид борьбы назывался «французская», затем она была переименована в «финско-французскую», в 1947 году – в «греко-римскую», далее в 1948 году – в «классическую» и в 1991 году возвращено историческое название «греко-римская».

Борьба включена в программу Олимпийских Игр с 1896 года, то есть с момента начала Олимпийского движения современности.

Характерной чертой этого вида борьбы является наличие борьбы в партере. Несмотря на огромное количество захватов в ней запрещены захваты руками ног противника, так называемые, захваты ниже пояса, а также применение бросков через ноги и действия ногами.

Международная любительская федерация борьбы FILA, присвоила борьбе наименование - «Греко-римская».

В данной борьбе содержится большое количество приёмов и их разновидностей, так как допускается поворачивание и переворачивание соперника на спину из различных положений: стоя на коленях, в высоком, среднем и низком партере, а также лёжа на боку.

Местом проведения соревнований и тренировок является спортивный зал со специальным мягким ковром размером 12x12 м., с обозначенной зоной борьбы, кругом диаметром 9 метров, из которых 1 м занимает так называемая «зона пассивности». Атлеты одеты в специальное борцовское трико и борцовки. Для достижения победы в этом виде борьбы необходимо положить противника на лопатки («туше») или выиграть встречу по баллам, выполнив разрешенные правилами и оцениваемые технические действия.

Данный вид борьбы был известен со времен глубокой древности, но более широкое распространение получил с конца XVIII века в Европе, и в особенности во Франции. Пробуждение большого интереса со стороны значительной части населения к борьбе как к зрелищу вызвало появление большого числа профессионалов, которые разъезжали по стране и за деньги демонстрировали свое искусство.

Первые атлетические арены борцов-профессионалов были открыты в 1843 году. Они стали центром сплочения и сборов любителей этого вида спорта. Возрожденная во Франции борьба проводилась по следующим правилам: захваты разрешались только выше пояса, захваты ног и приёмы с действием ногами запрещались, противосуставные и болевые приёмы запрещались. Конечной целью схватки было положить противника на лопатки.

Официальной датой возникновения греко-римской борьбы в России принято считать 1895 год, и связана она с именами деятелей любительского спорта В.Ф. Краевским и В.А. Пытлясинским.

Первый чемпионат России по греко-римской борьбе был проведён в Петербурге в 1897 году. В нём участвовало восемь борцов: семеро – из Петербурга, один – из Риги. Первым чемпионом России стал Александр Шмелинг (Санкт-Петербург).

В 1898 г. в Вене (Австрия) состоялся первый чемпионат Европы по греко-римской борьбе среди любителей. Участвовало 11 спортсменов из 3-х стран: Австрии, Германии и России. Соревнования проходили без деления на весовые категории. Первым чемпионом Европы стал борец из России Георг Гаккеншмидт.

Первый чемпионат Мира состоялся в 1904 году в Вене в двух весовых категориях. В лёгком весе победил датчанин С. Альгвист, в тяжёлом – австриец Б. Арнольд.

На международную олимпийскую арену российские борцы вышли в 1908 году. На IV Олимпийских играх в Лондоне Николай Орлов (до 66 кг) и Александр Петров (тяжёлый вес) впервые завоевали серебряные медали. Тяжеловес Александр Петров уступил венгру Рихарду Вейцу, ставшим олимпийским чемпионом, а легковес Николай Орлов в равной схватке проиграл итальянцу Энрико Порро, завоевавшему золотую медаль.

В 1912 году накануне Олимпийских игр в Стокгольме был создан Международный союз борцов, с целью выработки общих правил борьбы, проведения соревнований и тому подобного. Конгресс союза прошёл в Берлине в 1913 году, где он был переименован в Международный союз тяжёлой атлетики, объединивший несколько видов спорта, включая французскую борьбу. В 1920 году во время Олимпийских игр в Антверпене была создана Международная федерация объединённых стилей борьбы (фр. *Fédération Internationale des Luttes Associées*, сокр. *FILA*), и с этих пор именно она устанавливает правила греко-римской борьбы, впоследствии также вольной борьбы и, с недавних пор, грэпплинга. Ассоциация также осуществляет помощь в развитии и систематизации национальных видов борьбы.

На V Олимпийских играх 1912 года в Стокгольме (Швеция) русский борец Мартин Клейн в финале по баллам победил чемпиона мира 1911 года Альфреда Асикайнена и завоевал серебряную медаль. Встреча длилась 10 часов 15 минут и вошла в историю спортивной борьбы как пример необычайной выносливости, силы воли и стойкости.

В 1904 году в период бурного развития профессиональной борьбы был проведён первый чемпионат России среди борцов-профессионалов. В нем участвовало 30 спортсменов, многие борцы были приглашены из зарубежных стран.

Первыми чемпионами СССР в порядке весовых категорий стали: Алексей Желнин (Ленинград) – легчайший вес; Владимир Иванов (Москва) – лёгкий вес; Петр Махницкий (Киев) – средний вес; Николай Сашко (Киев) – полутяжёлый вес; Дмитрий Горин (Киев) – тяжёлый вес.

XV Олимпийские игры, проходившие в 1952 году в Хельсинки, ознаменовались небывалым вторжением в элиту греко-римской борьбы спортсменов нашей страны. Чемпионами Игр стали: Борис Гуревич (легчайший вес), Яков Пункин (лёгкий вес), Шазам Сафин (1-й полусредний вес) и Йоханнес Котлас (тяжёлый вес).

В чемпионате Мира советские борцы впервые приняли участие в 1953 году в г. Неаполе (Италия). Первыми чемпионами мира стали: Борис Гуревич (до 52 кг), Артём Терян (до 57 кг), Гурген Шатворян (до 73 кг), Гиви Картозия (до 79 кг) и Август Энглас (до 87 кг).

Триумфом наших борцов закончились XVI Олимпийские игры в 1956 году в Мельбурне. Олимпийского золота удостоились: Николай Соловьев (легчайший вес), Константин Вырупаев (полулёгкий вес), Гиви Картозия (средний вес), Валентин Николаев (полутяжёлый вес) и Анатолий Парфенов (тяжёлый вес).

За историю современных Олимпийских игр в период с 1896 по 1996 годы советские и российские спортсмены по греко-римской борьбе завоевали 38 золотых, 22 серебряных и 15 бронзовых медалей. Для сравнения на втором месте по медалям – сборная Финляндии: 20 золотых, 19 серебряных и 18 бронзовых. На третьем – команда Швеции – 19 золотых, 14 серебряных, 19 бронзовых.

Отсчет олимпийским медалям продолжился и на следующих олимпиадах. В Сиднее (Австралия) в 2000 году на XXVII Олимпиаде победителями стали: Вартерес Самургашев (до 63 кг) и Мурат Карданов (до 76 кг). Сборная команда России заняла первое общекомандное место.

На Олимпиаде в Афинах в 2004 году российские борцы подтвердили утверждение, что являются сильнейшими в мире, завоевав 4 медали: две золотые и по одной серебряной и бронзовой. Чемпионами стали Алексей Мишин в весовой категории до 84 кг и супертяжеловес Хасан Бароев.

Ровно через четыре года, в 2008 году, из Пекина олимпийское золото привезли: Назир Манкиев (до 55 кг), Ислам-Бека Альбиев (до 60 кг), Асланбек Хуштов (до 96 кг).

На играх XXX Олимпиады в Лондоне чемпионами по греко-римской борьбе в своих весовых категориях стали: Роман Власов (до 74 кг.) и Алан Хугаев (до 84 кг.).

В Рио-де-Жанейро в 2016 году два российских борца греко-римского стиля праздновали победу, это Роман Власов весовая категория до 75 кг и Давит Чакветадзе весовая категория до 85 кг. На этой Олимпиаде Роман Власов становится двукратным олимпийским чемпионом. Бронзовую медаль в копилку сборной страны принёс Сергей Семёнов (до 130 кг.).

На XXXII Олимпийских играх в Токио Российская сборная по греко-римской борьбе завоевала одну золотую и две бронзовые медали. Отличился Муса Евлоев одержавший победу в весовой категории до 97 килограммов. Бронзовых медалей удостоились Сергей Емелин (до 60 кг) и Сергей Семёнов (до 130 кг).

Самым титулованным борцом греко-римского стиля является трехкратный олимпийский чемпион, серебряный призёр XXVII Олимпийских игр, девятикратный чемпион Мира, двенадцатикратный чемпион Европы – Александр Александрович Карелин, удостоенный после выступления на Олимпийских Играх в Атланте звания - Герой России.

В этом виде борьбы разрешаются захваты за ноги и приемы с действием ног. Правила, по которым проводятся поединки по вольной борьбе, почти те же, что и в греко-римской борьбе, но есть и свои особенности. Конечная цель в вольной борьбе такая же – положить противника на лопатки или добиться победы за счет преимущества в набранных баллах. Однако, для технической победы в греко-римской борьбе необходимо набрать разницу в 8 баллов, а в вольной – 10 баллов.

Местом проведения соревнований и тренировок по вольной борьбе, а также спортивная форма такие же, как и в греко-римской борьбе.

Большая свобода действий, предоставляемая борцу, делает вольную борьбу зрелищно интересной и темпераментной. Вольная борьба вобрала в себя все лучшие приемы из национальных видов борьбы. Официальная, принятая во всем мире, версия считает родиной возникновения и развития вольной борьбы Англию.

В 1904 г. На III-х Олимпийских играх, которые проводились в США в Сент-Луисе, американцы, используя свое право хозяев, впервые в олимпийскую программу включили борьбу кэтч (студенческий, любительский вариант). Олимпийский комитет принял ее и назвал борьбой свободного стиля (Free stile).

Внеочередные IV Олимпийские игры проходили в Афинах в 1906 г. Греки отдали предпочтение греко-римской борьбе, убрав из программы вольную, для них незнакомую и непонятную.

Окончательно судьба вольной борьбы решилась на V Олимпийских играх 1908 г. в Лондоне. Англичане безоговорочно включили в программу свою борьбу, надеясь на успех в соревнованиях. Но тут встал вопрос: как быть с греко-римской борьбой? На одной Олимпиаде две борьбы? Такого никогда не бывало. Однако, учитывая право организаторов Олимпиады на выбор своего вида спорта и «олимпийское происхождение» греко-римской борьбы, ее необыкновенную популярность в Европе, было решено проводить соревнования сразу по двум видам борьбы: по вольной и греко-римской.

В 1928 году в Париже был проведен первый чемпионат Европы по вольной борьбе. Отныне чемпионаты Европы стали самыми крупными соревнованиями по борьбе на Европейском континенте после Олимпийских игр. Чемпионаты Мира по вольной борьбе тогда еще не проводились.

Первый чемпионат страны по вольной борьбе прошел в 1945 году в городе Ленинграде. В этом турнире приняло участие 55 борцов из 11 городов страны.

Призами за лучшую технику на нем были награждены: В. Рыбалко, А. Карапетян и И. Лооаре.

С 1951 года ФИЛА стала проводить чемпионаты Мира по вольной борьбе. Однако, в первых чемпионатах спортсмены нашей страны участие не принимали.

На XV Олимпийских играх в Хельсинки в 1952 году советские борцы-вольники впервые выступили на международных соревнованиях столь крупного масштаба. Дебют оказался успешным, они завоевали две золотые и одну серебряную медали, победив также и командном зачете. Успех наших борцов был для многих неожиданным и ошеломляющим. Чемпионами этих Олимпийских игр стали: Д. Цимакурдзе (до 79 кг.) и А. Мекокишвили (свыше 87 кг).

Сборная команда страны в 1954 году впервые вышла на ковер чемпионата Мира, который состоялся в Токио (Япония). Первыми борцами-вольниками, ставшими чемпионами Мира в составе сборной СССР стали: В. Балавадзе (до 73 кг), А. Энглас (до 87 кг.), А. Мекокишвили (свыше 87 кг). В командном зачете мы в упорной борьбе уступили всего лишь 1 очко сборной Турции и заняли 2-е место.

Начиная с 1953 года, появляются Всесоюзные соревнования среди юношей. После 1955 года – Всесоюзные соревнования среди сельских спортсменов, а с 1956 года вольная борьба вносится в список видов спорта Спартакиады народов СССР, после чего

появляется в программе Всесоюзных игр молодежи и Всесоюзных Спартакиад школьников.

На XVI Олимпийских играх в Мельбурне (Австралия) лишь одному представителю вольной борьбы нашей команды удалось покорить вершину Олимпа – Мариану Цалкаламанидзе (легчайший вес).

Игры XVII Олимпиады примечательны тем, что свою первую их трех олимпийских медалей в полутяжелом весе завоевал легендарный борец Александр Медведь.

С 1928 по 1949 год в проводимых чемпионатах Европы борцы вольного стиля нашей страны участия не принимали. Впервые на Европейский ковер спортсмены нашей страны вышли в 1965 году. Особенности данного турнира являлось то, что он проводился в рамках чемпионата Мира, и по его результатам определялись сильнейшие борцы континента.

Непосредственно Европейский дебют состоялся в 1966 году, где чемпионами стали шестеро советских борцов вольного стиля. Среди этих чемпионов был и Александр Медведь, титулованный борец-вольник, который стал первым трехкратным олимпийским чемпионом, в истории вольной борьбы.

Самым урожайным годом на олимпийское «золото» стали для наших «вольников» игры XXII Олимпиады в Москве в 1980 году: 7 наград высшей пробы. На Олимпиадах 1972 и 1976 они завоевали по 5 золотых медалей.

Героем этих Игр стал российский борец Бувайсар Сайтиев, который после очередной победы стал самым титулованным российским «вольником» – трёхкратным Олимпийским чемпионом.

Игры XXX летней Олимпийские проходили в Лондоне, столице Великобритании в 2012 году. Чемпионом игр по вольной борьбе стал Джамал Отарсултанов в весовой категории до 55 кг. Серебряным призером стал также российский спортсмен Бесик Кудухов, участвующий в весовой группе до 60 кг. Пополнили двумя бронзовыми медалями общий зачет спортсмены Денис Царгуш (до 74 кг) и Билял Махов (до 120 кг).

XXXI Олимпийские игры, впервые проводившиеся в Южной Америке, в городе Рио-де-Жанейро представили миру чемпионов в весе до 65 кг Сослана Рамонова и в весе до 86 кг Абдулрашида Садулаева. Серебряным призером стал борец Аниуар Гедуев (до 74 кг).

На Олимпийских играх в Токио 2020 Российская сборная по вольной борьбе завоевала 3 золотые и две бронзовые медали. Олимпийскими чемпионами в своих весовых категориях стали: Заур Угуев (до 57 кг), Заурбек Сидиков (до 74 кг) и Абдулрашид Садулаев (до 97 кг). Бронзовые медали в копилку команды принесли Гаджимурад Рашидов (до 65 кг) и Артур Найфонов (до 86 кг).

К 80-м годам XX века в мире широкое признание получила женская вольная борьба.

Первый Чемпионат России по вольной борьбе среди женщин был проведён с 26 по 29 апреля 1990 года в городе Липецк. В нем приняло участие 38 спортсменок из следующих регионов и городов страны: Абакана, Тулы, Липецка, Якутска, Брянска, Ангарска, Костромы, Камчатки, Марийской АССР и Украины.

Первый Чемпионат Европы по женской вольной борьбе состоялся в г. Иваново, в период с 22 по 23 мая 1993 года. Сборная России заняла 1-е общекомандное место, выиграв золотые медали во всех весовых категориях. Чемпионками Европы стали: 44 кг Т. Карамчакова, 47 кг Тетей Алибекова, 50 кг Елена Егошина, 53 кг Лилия Исламова, 57 кг. Наталья Виноградова, 61 кг. Зайнаб Казаватова, 65 кг. Эльмира Курбанова, 70 кг. Наталья Лазаренко, 75 кг. Евгения Осипенко.

Первая командная победа на чемпионатах мира по женской вольной борьбе была одержана в 1995 г. в Москве, а первой российской чемпионкой мира стала Саният Ганачуева (весовая категория до 50 кг).

Бурное развитие женской вольной борьбы в мире позволило МОК в 2004 году включить её в программу XXVIII летних Олимпийских игр. Женская вольная борьба стала третьим женским олимпийским единоборством (после дзюдо и тхэквондо).

Первыми олимпийскими чемпионками XXVIII Олимпийских Игр в Афинах 2004 году стали: Ирина Мельник-Мерлене (Украина, 48 кг), Саори Йошида (Япония, 55 кг), Каори Ичо (Япония, 63 кг) и Ху Ванг (Китай, 72 кг). Наша Гузель Манюрова (72 кг) стала второй. В командном зачете сборная России осталась на шестом месте.

Наталья Воробьева (категория до 72 кг) стала первой в истории российской женской вольной борьбы олимпийской чемпионкой, произошло это на XXX Играх в Лондоне (2012 г.) после того, как в 2004 году эта дисциплина появилась на Играх в Афинах (Греция). Любовь Волосова, российская спортсменка, в весовой категории до 63 кг, завоевала бронзовую медаль.

Успешными для команды оказались и Олимпийские игры 2016 года, известные своими серебряными призерами Валерией Кобловой (до 58 кг) и Натальей Воробьевой (до 69 кг). Обладателем бронзовой медали стала Екатерина Букина, выступающая в весовой категории до 75 кг.

Приложение 3

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, дальнюю 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.

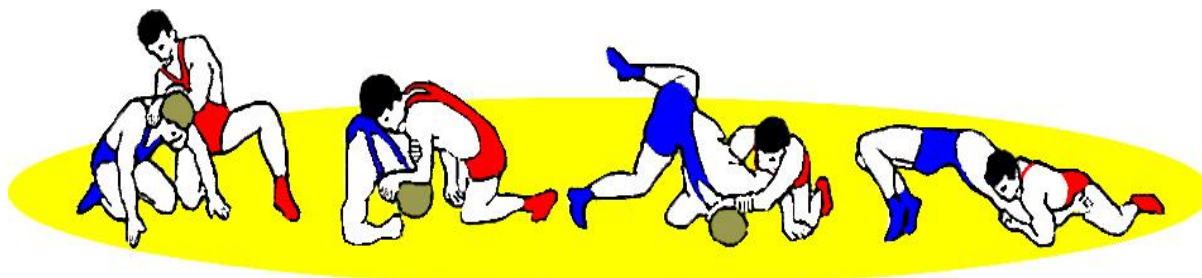


Рис. 2. Переворот скручиванием захватом шеи с плечом на рычаг

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.

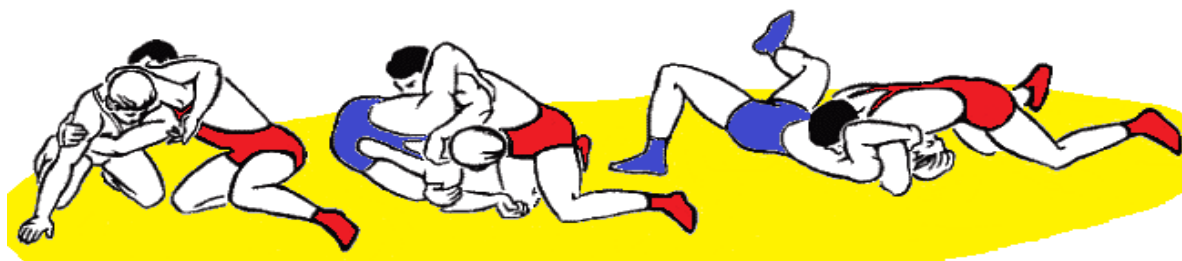


Рис. 3. Переворот скручиванием с захватом шеи из-под плеча и дальней руки за плечо

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 грудь с целью выполнить переворот

через мост. Лёжа на захваченной руке, раскинуть ноги, удерживать на лопатках захватом руки и туловища сверху.



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

1.5. Переворот скручиванием захватом 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 коврику 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.

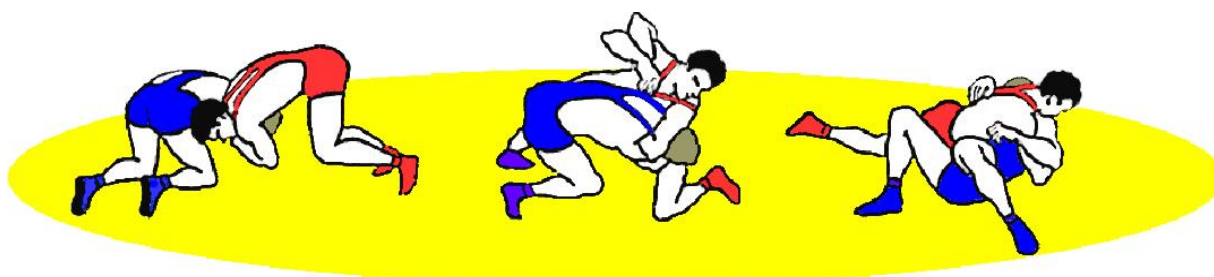


Рис. 5. Переворот скручиванием захватом за шею спереди, сверху и разноимённой руки под плечо снизу

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. Лёжа 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 шеи 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.

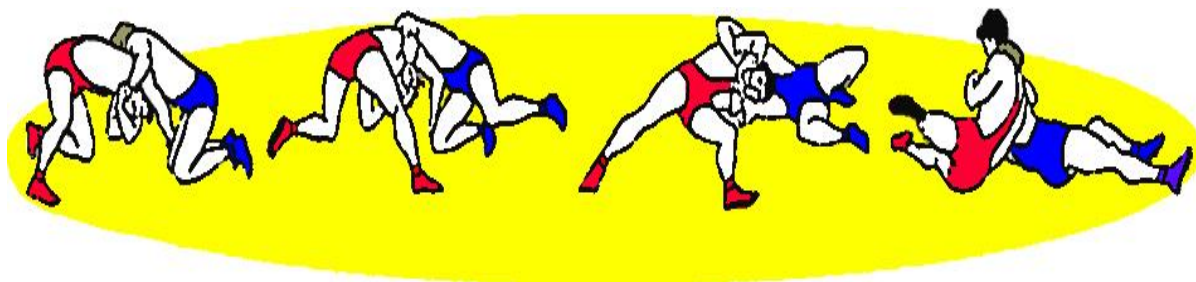


Рис. 7. Переворот забеганием с захватом плеча за шею спереди

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 переворотом 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.

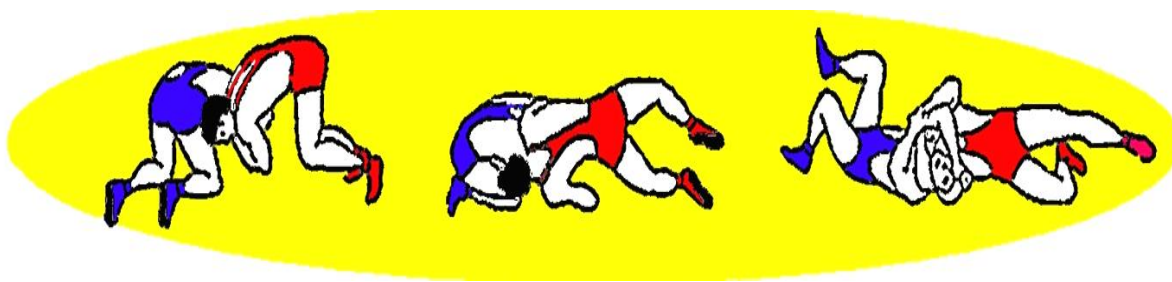


Рис. 8. Переворот накатом захватом шеи с плечом спереди, сверху в сторону захваченной руки

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, дальней 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 шеи, 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 шеи, 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 шеи 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.

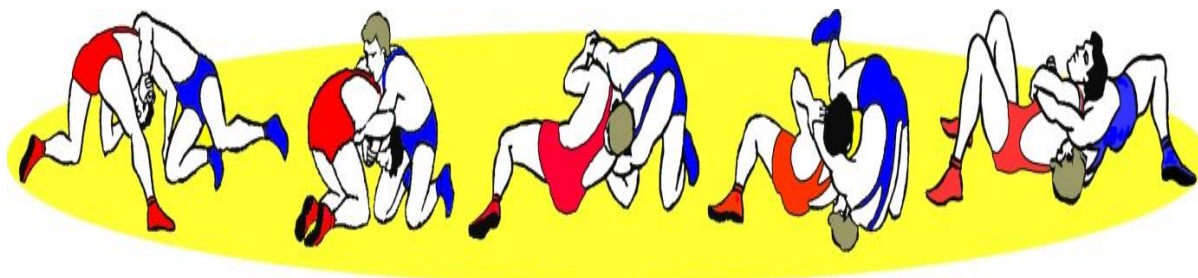


Рис. 11. Переворот назад выседом с захватом разноимённых рук за плечо и под плечо

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.

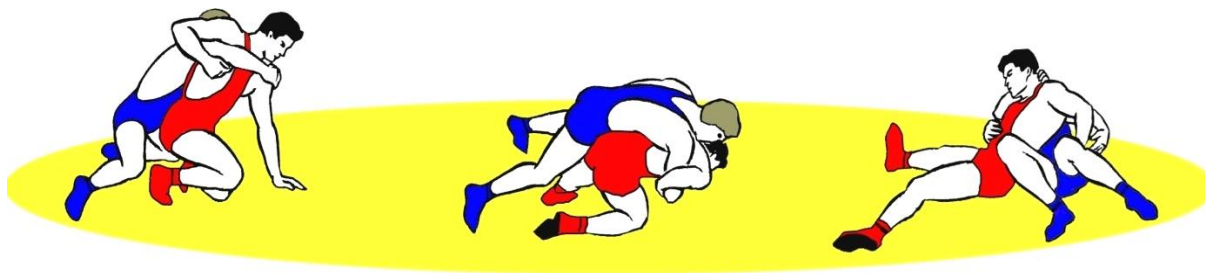


Рис. 12. Переворот через спину захватом одноимённой руки под плечо

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.

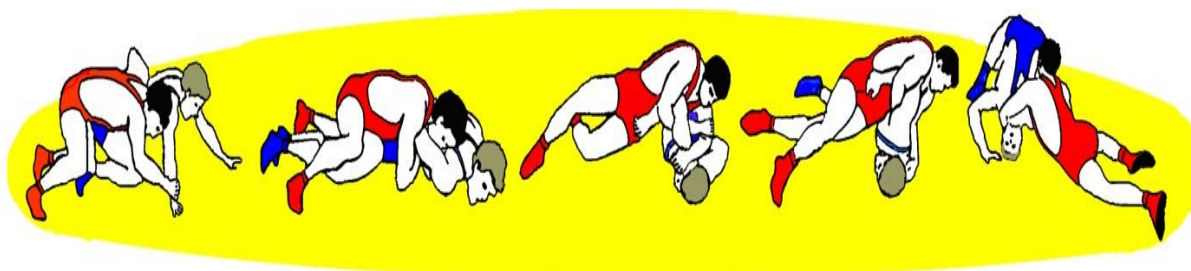


Рис. 13. Переворот захватом руки на ключ одной рукой, стоя сзади

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 коврику 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.

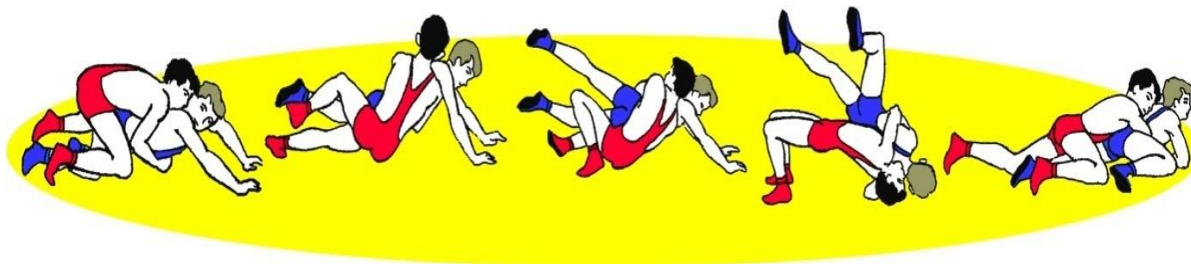


Рис. 15. Переворот накатом захватом туловища сзади

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 ею 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 забегаю 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.

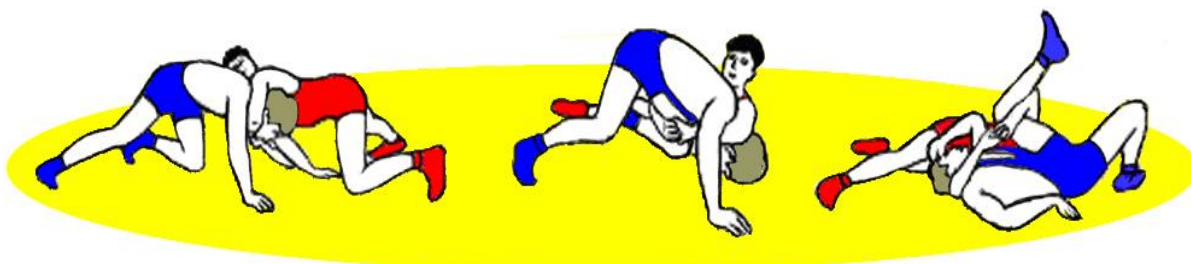


Рис. 17. Переворот перекатом захватом шеи с бедром сзади

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 затащить 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.

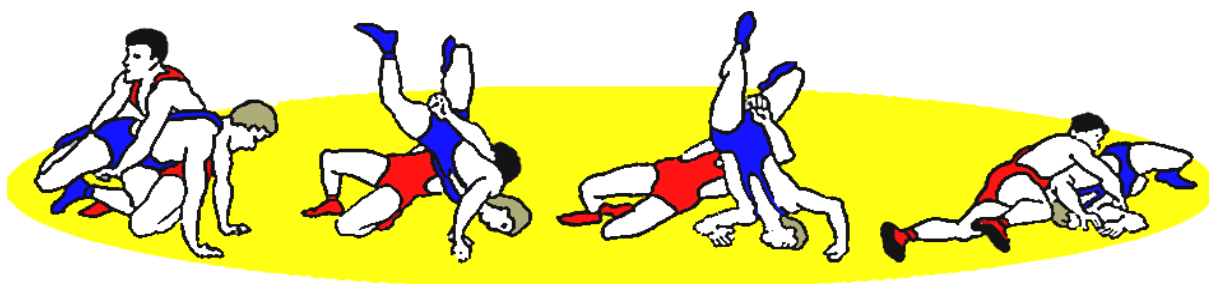


Рис. 18. Переворот обратным захватом дальнего бедра

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 коврику ногу, рывком за бедро вверх, вместе с захваченным бедром встать в стойку. Поднять захваченное бедро на своё полусогнутое правое бедро, прижать его туловищу 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.

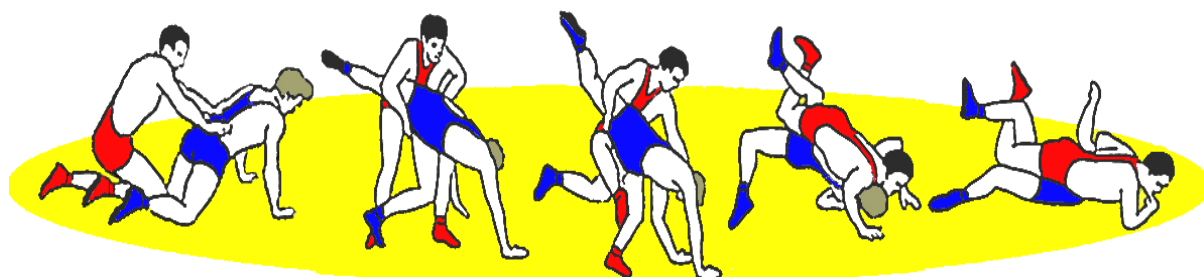


Рис. 19. Переворот переходом зацепом дальнего бедра изнутри

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, голеностопом обвить голень, выпрямляя ногу поднять её вверх – на себя, дожать на лопатки.

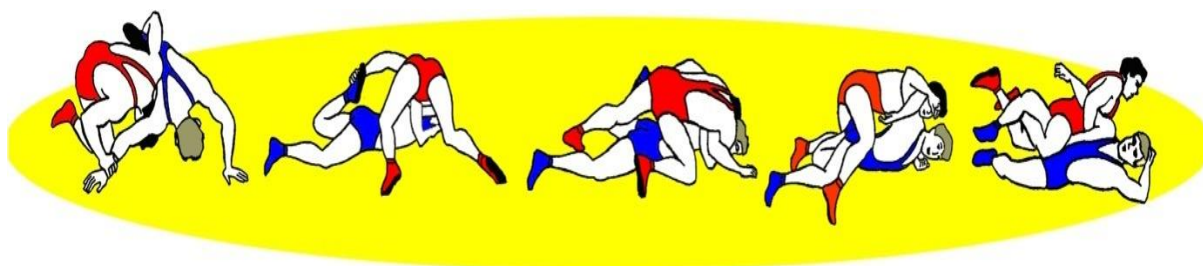


Рис. 20. Переворот переходом захватом руки на ключ, удерживая согнутую ногу бедром

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.

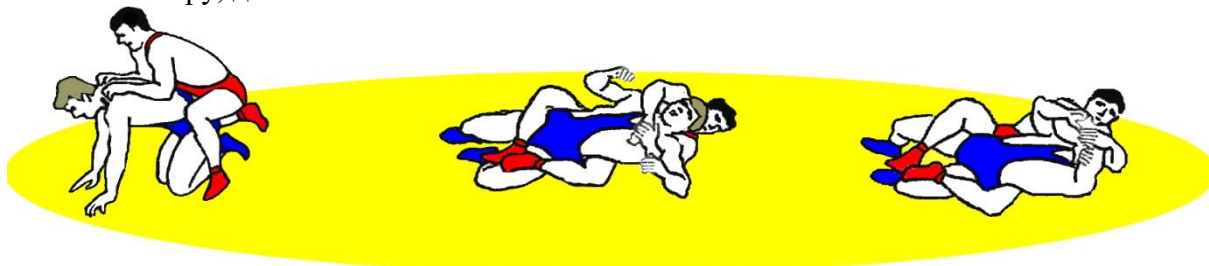


Рис. 21. Опрокидывания назад захватом шеи с плечом сзади

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.

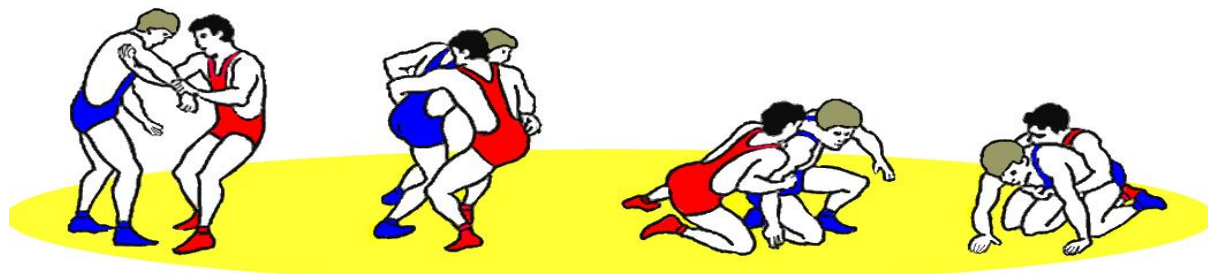


Рис. 22. Перевод в партер рывком за руку

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 коврику, свалиться на ковёр. Захватом двумя руками туловища сверху удерживать в партере. Подготовить накат нырком головой под плечо, захватом туловища сверху и запястья.

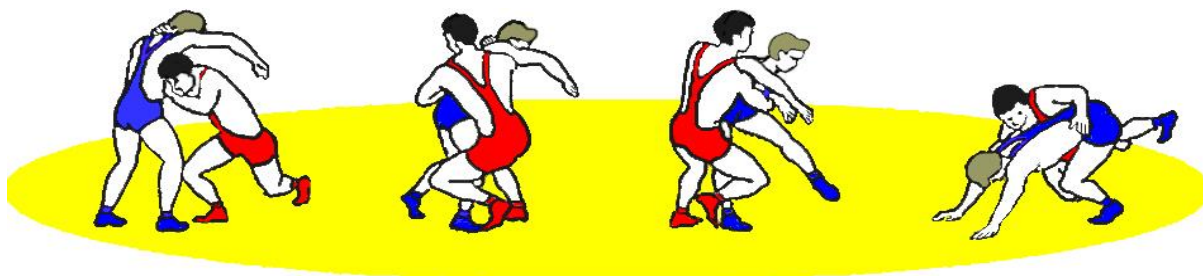


Рис. 23. Перевод в партер нырком захватом шеи и туловища

2.3. Перевод в партер вращением (вертушкой) захватом 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 коврику, наклониться, вместе с противником опуститься на колени. Вывести голову из-под плеча наверх, забегая за спину противника перенести левую руку на захват туловища сверху, фиксировать партер.

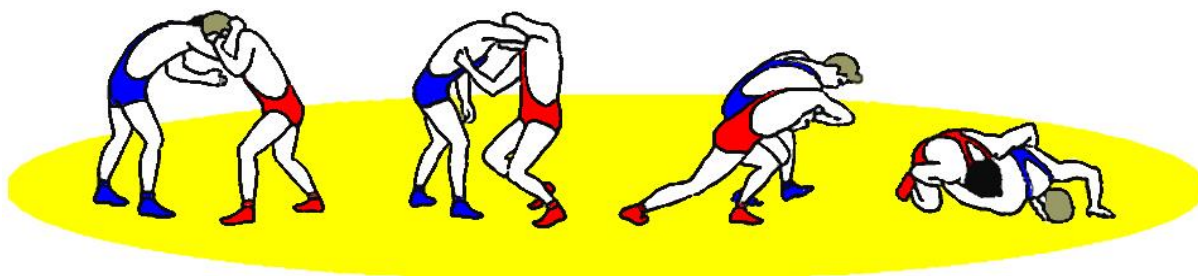


Рис. 24. Перевод в партер вращением (вертушкой) захватом руки двумя руками

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 вперёд 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).

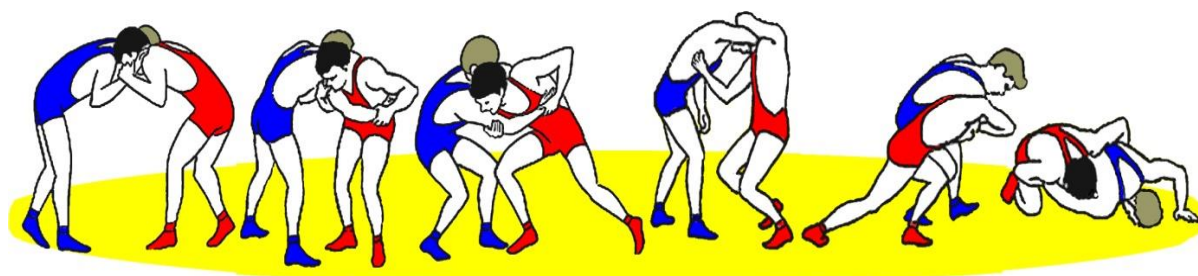


Рис. 25. Перевод в партер вращением (вертушкой) с захватом руки двумя руками спереди

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 ковру 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 ковру, свалить противника на ковёр. Захватом двумя руками туловища сверху удержат в его партере. Подготовить накат нырком головой под плечо, захватом туловища сверху и запястья.

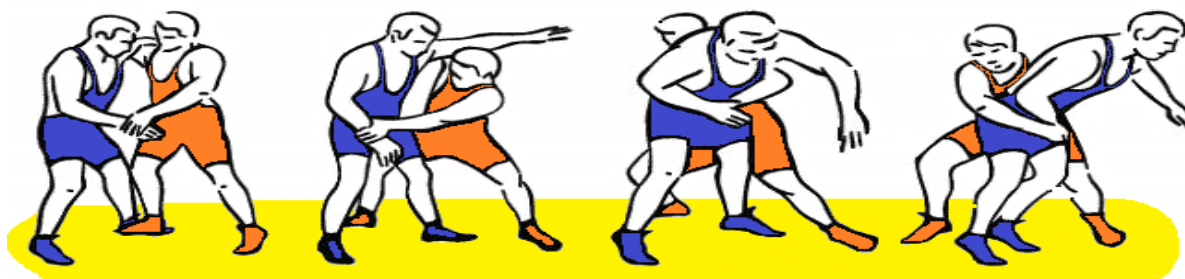


Рис. 26. Перевод в партер сбросом захваченного плеча снизу и другой руки за запястье

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 шее спарринг-партнера. Выполнить одновременный толчок двумя руками под плечи вверх, шагом правой ногой вперёд провести сбивание захватом туловища спереди.

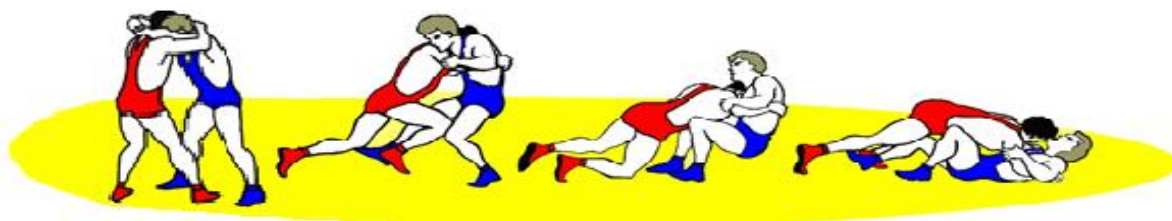


Рис. 28. Сбивание захватом туловища спереди с захватом двух рук снизу

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 вперёд присесть, двигаясь грудью вперёд – налево, двумя руками захватить туловище спереди на уровне пояса. Продолжая падение вперёд, 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 ковру.

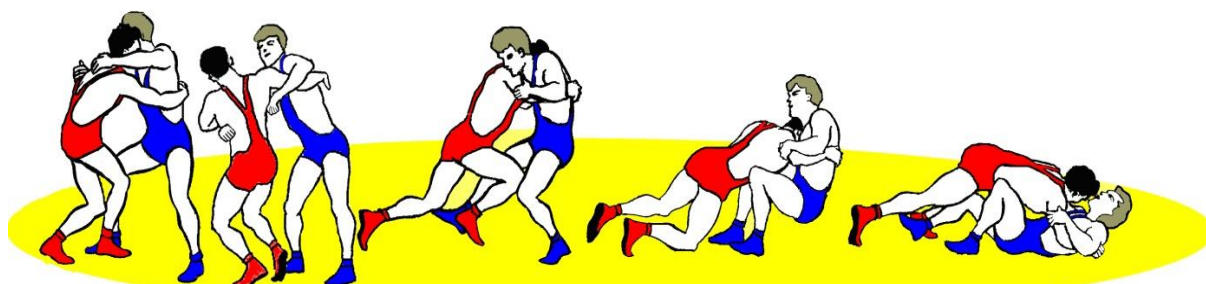


Рис. 29. Имитация ложных движений – сбивания захватом туловища спереди

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. Лёжа 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.

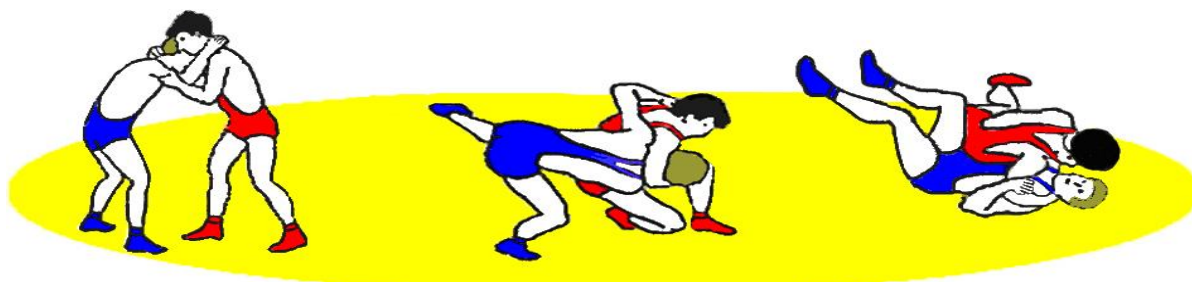


Рис. 30. Сваливание скручиванием захватом шеи с плечом

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.

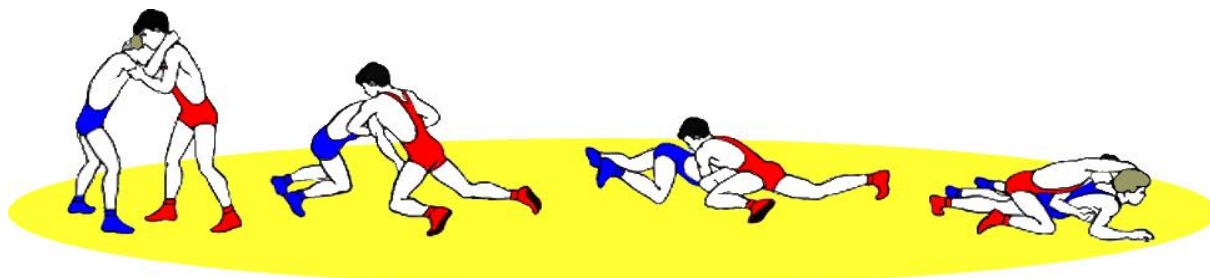


Рис. 31. Перевод в партер рывком, захватом шеи с плечом

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.

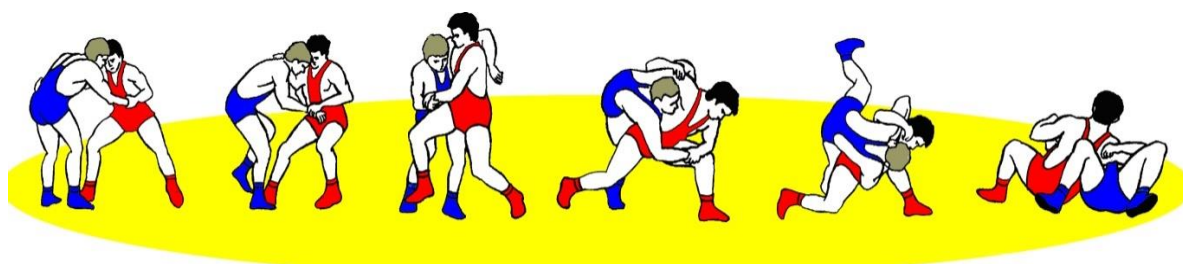


Рис. 33. Передняя подножка захватом плеча предплечьем снизу

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, упереться 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. Лёжа 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, упереться ладонью в левое, дальше, 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.

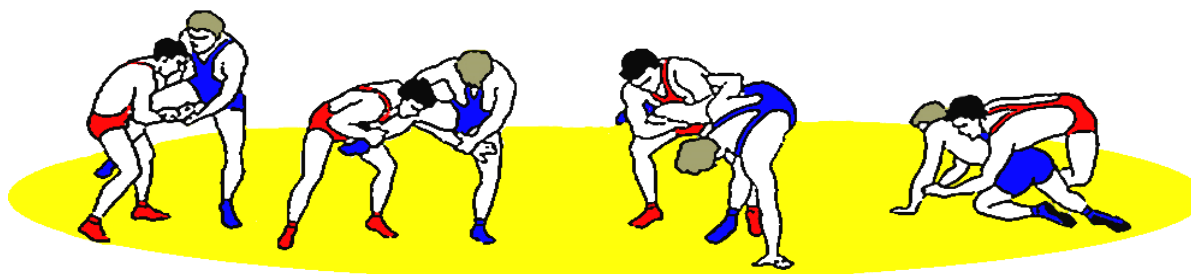


Рис. 35. Перевод в партер упором рукой в бедро опорной ноги спереди

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

Атакующий борец 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.

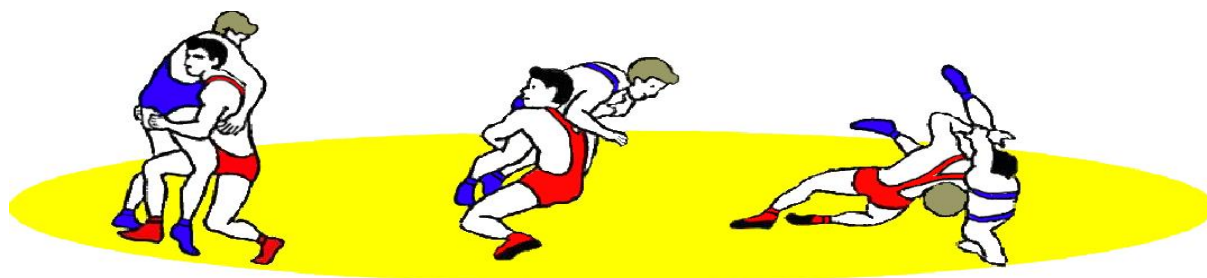


Рис. 36. Перевод в партер толчком головой в бок захватом двух ног

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 коврику перевести в партер, продолжая выход на спину захватом туловища с рукой фиксировать партер.

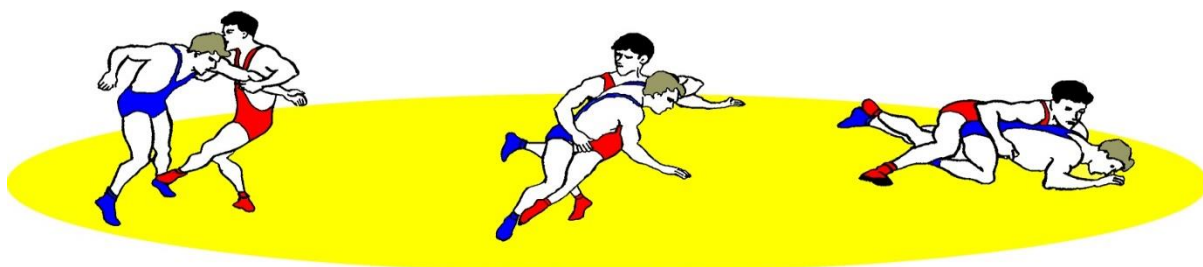


Рис. 37. Перевод в партер рывком за руку с подсечкой дальней ноги

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 отдал 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 захват 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, опереться в правую голень противника снаружи, а коленом в колено этой же ноги спереди, таким образом, блокировать его ногу. Перескакивая на левой ноге, неожиданно отпустить захват 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.

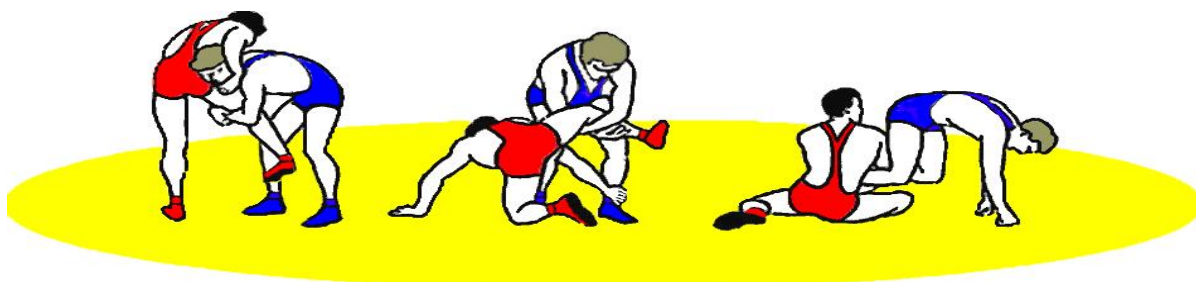


Рис. 39. Контрприём перевод в партер нырком за ноги, захватом дальней ноги сзади

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.

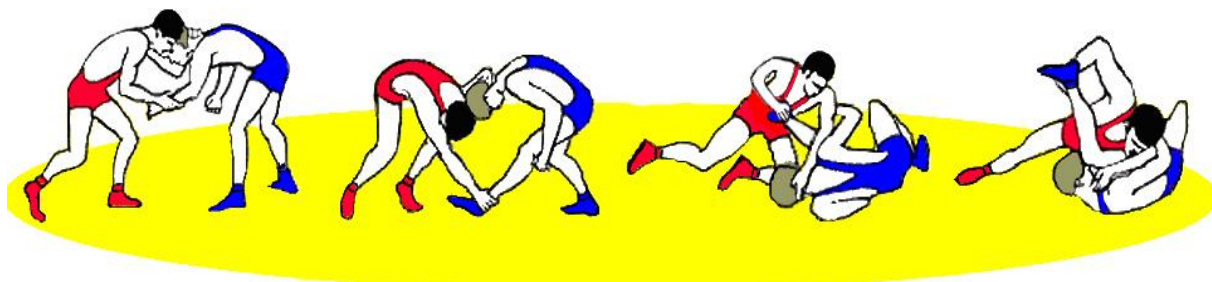


Рис. 40. Сваливания сбиванием захватом шеи сбоку и разноимённой пятки

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.

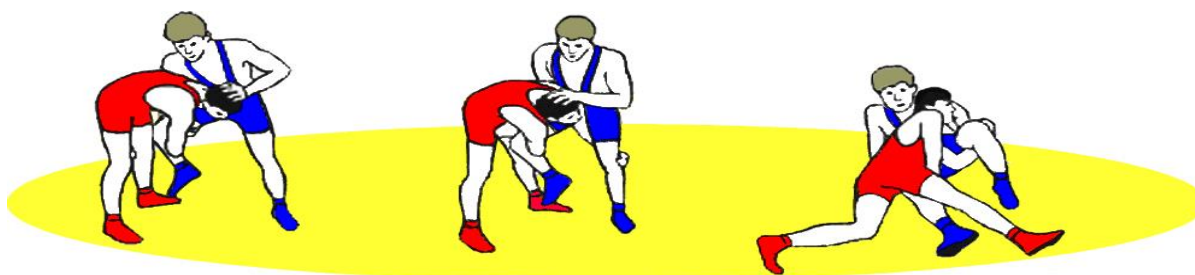


Рис. 42. Сваливания захватом одноимённого бедра опорной ноги спереди, изнутри

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.

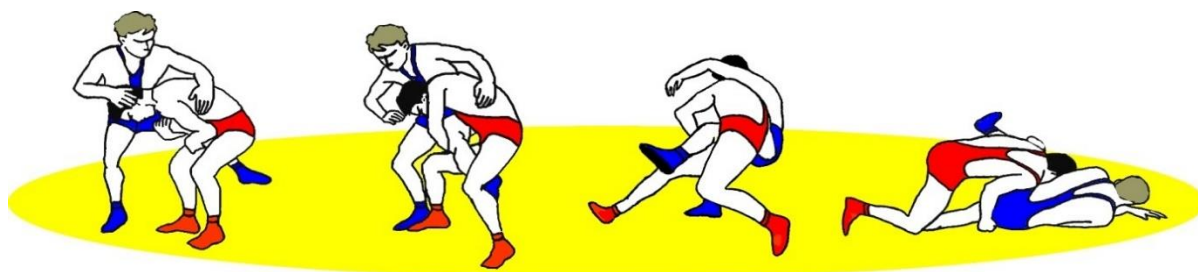


Рис. 43. Сваливание захватом пятки и упором головой в грудь

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 хват руки и шеи, сбоку дожать на лопатки.

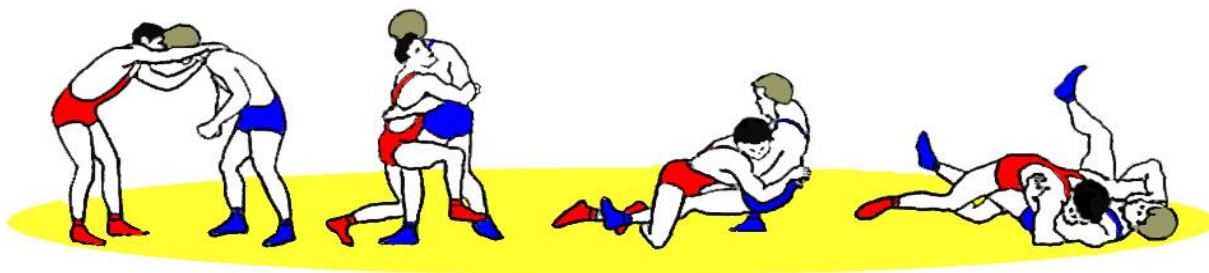


Рис. 44. Сваливание сбиванием зацепом разноимённой ноги снаружи с захватом двумя руками туловища спереди

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 ковру, 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.

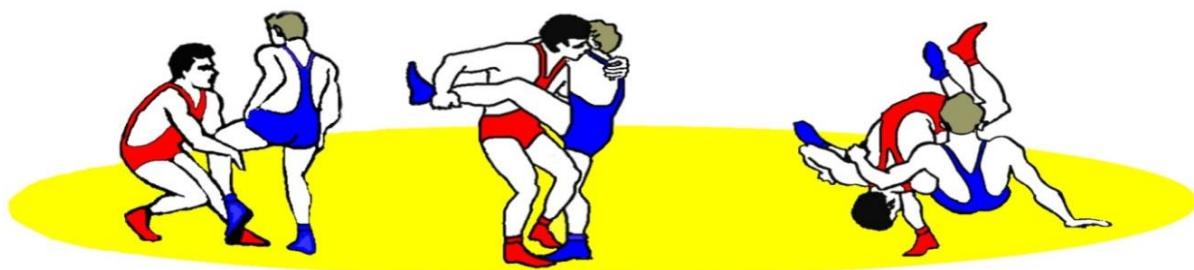


Рис. 47. Бросок наклоном зацепом разноимённой ноги изнутри
2.27. Сваливание сбиванием захватом разноимённой руки за плечо и одноимённой ноги за коленный изгиб

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.

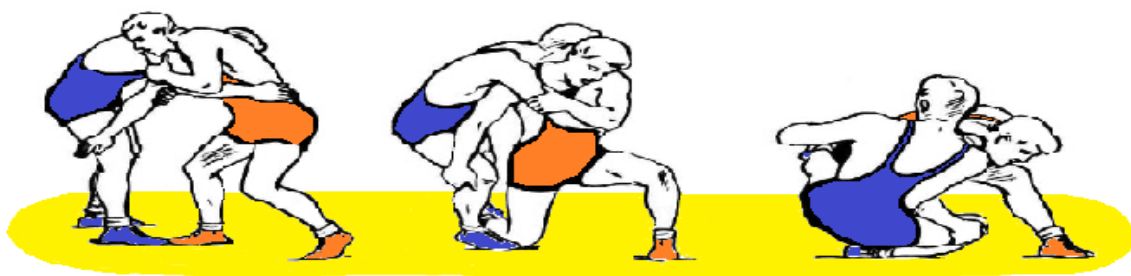


Рис. 48. Сваливание сбиванием захватом разноимённой руки за плечо и одноимённой ноги за коленный изгиб

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 ковра и ставит его в опасное положение с последующим дожиманием до лопаток.

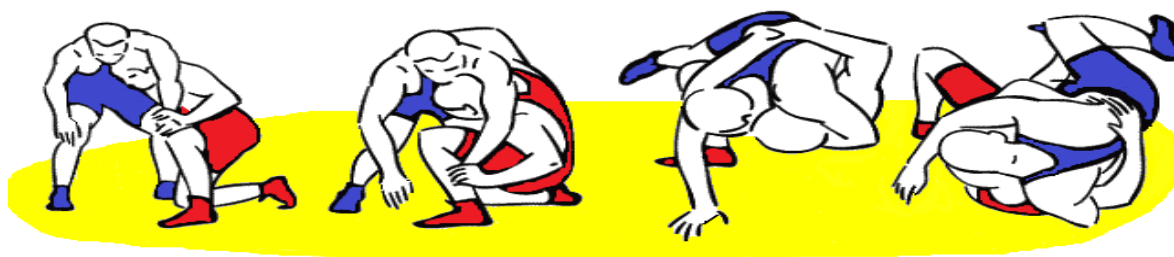


Рис. 50. Бросок прогибом из полустойки с захватом кисти и туловища

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. Атакующей борец, затягивая 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

Приложение 6

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 сблокировав 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 овладению 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 площадки, 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 прямые;
- 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.