**ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

* 1. *Освоение техники и тактики*

***Основные положения в борьбе***

*Стойка:* фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая.

*Партер:* высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост.

*Положения* в начале схватки, формы приветствия.

*Дистанции:* ближняя, средняя, дальняя, вне захвата.

***Элементы маневрирования***

*В стойке:* передвижение вперед, назад, влево, вправо; шагами, с подставлением ноги; нырками и уклонами; с поворотами налево-вперед, направо-назад, направо-кругом на 180.

*В партере:* передвижение в стойке на одном колене; выседы в упоре лежа вправо; подтягивания лежа на животе, отжимания волной в упоре лежа; повороты на боку вокруг вертикальной оси; передвижения вперед и назад, лежа на спине, с помощью ног; движения на мосту; лежа на спине, перевороты сгибанием ног в тазобедренных суставах.

*Маневрирования* в различных стойках (левой-правой, высокой-низкой и т.п.); знакомство со способами передвижения и действий в заданной стойке посредством игр в касания; маневрирования с элементами произвольного выполнения блокирующих действий и захватов (наряду с выбором способов перемещений учащиеся самостоятельно «изобретают», апробируют в действии способы решения поставленных задач – коснуться рукой (двумя) обусловленного места, части тела соперника, используя какой-либо захват, упор, рывок и т.п.).

* 1. *Техника греко-римской борьбы приемы борьбы в партере*

***Перевороты скручиванием***

*Переворот рычагом*

Защиты:

а) не дать выполнить захват, прижимая свое плечо к туловищу;

б) выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприемы:

а) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо;

б) сбивание захватом туловища;

в) сбивание захватом одноименного плеча;

г) переворот выседом захватом руки под плечо.

*Переворот скручиванием захватом рук сбоку*

Защиты:

а) отвести дальнюю руку в сторону;

б) выставить ногу в сторону переворота.

Контрприемы:

а) переворот за себя захватом одноименного плеча;

б) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо.

*Перевороты скручиванием захватом дальней руки сзади - сбоку*

Защиты:

а) отвести дальнюю руку в сторону;

б) освободить захваченную руку предплечья свободной руки;

в) выставить ногу (разноимённую захваченной руке) в сторону переворота и повернуться спиной к атакующему (выседом).

Контрприёмы:

а) бросок подворотом захватом руки под плечо;

б) переворот за себя захватом одноимённого плеча и шеи.

***Перевороты забеганием***

*Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча*

Защиты:

а) поднять голову и, прижимая плечо к себе, не дать захватить шею;

б) выставить ногу в сторону переворота;

в) прижимая ногу к себе, повернуться спиной к атакующему.

Контрприёмы:

а) выход наверх выседом;

б) бросок подворотом захватом руки под плечо.

*Переворот забеганием с «ключом» и предплечья на плече (на шее)*

Защиты:

а) лечь на бок спиной к атакующему и упереться рукой в ковёр;

б) упираясь свободной рукой в ковёр, принять положение высокого партера, отводя плечо захваченной руки в сторону.

Контрприёмы:

а) выход наверх выседом;

б) бросок подворотом захватом руки через плечо;

в) сбивание захватом руки через плечо.

***Перевороты переходом***

*Переворот переходом с «ключом» и захватом подбородка другого плеча*

Защиты:

а) не дать перевести себя на живот;

б) лечь на бок со стороны захваченной руки на ключ и, упираясь свободной рукой в ковёр, не дать атакующему перейти через себя.

Контрприёмы:

а) бросок подворотом захватом руки через плечо;

б) выход наверх выседом;

в) переворот махом ногой, прижимая захваченную руку к голове.

**Приёмы борьбы в стойке**

***Переводы рывком***

*Перевод рывком за руку:*

Защиты:

Зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить руку.

Контрприёмы:

а) перевод рывком за руку;

б) бросок подворотом захватом руки через плечо;

в) бросок подворотом захватом запястья.

*Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху:*

Защита:

Подойти ближе к атакующему и, приседая, прижать его руки к себе.

Контрприёмы:

а) вертушка захватом руки снизу;

б) перевод рывком захватом туловища;

в) бросок прогибом захватом руки на шее и туловище;

г) бросок поворотом (мельница) захватом руки туловища;

д) скручивание захватом руки под плечо.

***Переводы нырком***

*Перевод нырком захватом шеи и туловища*

Защита:

Захватить разноимённую руку атакующего за плечо; перенося руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью.

Контрприёмы:

а) бросок подворотом захватом руки и другого плеча (подбородка) сверху;

б) бросок захватом руки под плечо;

в) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху и другого плеча снизу;

г) бросок подворотом захватом запястья и шеи.

***Переводы вращением (вертушки)***

*Перевод вращением захватом руки сверху*

Защита:

Выпрямляясь, рвануть к себе захваченную руку.

Контрприемы:

а) перевод, зашагивая в сторону, противоположную переводу;

б) накрывание выседом в сторону, противоположную повороту.

***Броски подворотом (бедро)***

*Бросок подворотом захватом руки через плечо:*

*а)* приседая, упереться свободной рукой в поясницу атакующего;

*б*) приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади.

Контрприемы:

а) перевод рывком за руку;

б) перевод захватом туловища с рукой сзади;

в) бросок прогибом захватом туловища с рукой сзади.

*Бросок подворотом захватом руки под плечо:*

Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади.

*Броски подворотом захватом руки сзади (сверху) и шеи:*

Защиты:

а) приседая и отклоняясь назад, захватить свободной рукой руку атакующего на шее или упереться свободной рукой в его поясницу;

б) приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади (сбоку).

Контрприемы:

а) сбивание захватом руки и шеи;

б) бросок прогибом захватом туловища (с рукой) сзади (сбоку);

в) перевод захватом туловища сзади.

***Броски поворотом (мельницей)***

*Броски поворотом захватом руки на шее и туловища:*

Защита:

отставить ногу назад и захватить шею с плечом сверху.

Контрприемы:

а) перевод рывком захватом шеи с плечом сверху;

б) бросок прогибом захватом шеи с плечом сверху;

в) накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту.

***Примерные комбинации приемов***

*1.перевод рывком за руку:*

а) перевод рывком за другую руку;

б) бросок через спину захватом руки через плечо;

в) сбивание захватом туловища;

г) сбивание захватом руки двумя руками.

*2. Бросок подворотом захватом руки через плечо:*

а) перевод рывком за руку;

б) сбивание захватом руки двумя руками;

в) бросок поворотом захватом руки двумя руками;

г) сбивание захватом туловища и руки.

*2.3 Тренировочные задания*

***Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в стойке***

*Осуществление захватов:* предварительных, основных, ответных; захваты партнеров, стоящего в разных стойках; сочетание захватов.

*Передвижение с партнером:* вперед, назад, вправо; относительно партнера, стоящего в разных стойках ( высокой, низкой, левой, правой, фронтальной, в стойке на одном колене, в высоком партере ); с одним захватом и изменением захвата.

*Выталкивание партнера* в определенном захвате из площади единоборства посредством игр в теснение.

*Перетягивание партнера* в обоюдном захвате за край площади ковра, за черту.

*Отрыв партнера от ковра* в обоюдном захвате, вынесение его из площади единоборства.

*Выведение партнера из равновесия,* находясь с ним в обоюдном захвате, вынуждая его коснуться коленом ковра или лечь на живот.

*Выполнение изучаемых приемов:* на партнере, стоящем в разных стойках; на партнерах разного роста; на партнере, двигающемся в разных направлениях (вперед, назад, в сторону, по кругу); на партнере наступающем, сковывающем блокирующими захватами и упорами.

*Выполнение комбинаций приемов* типа стойка-партер (из изученных приемов).

*Выполнение комбинаций в партере, стойке.*

*Выполнение изучаемых приемов на оценку,* на точность приземления партнера.

***Тренировочные задания по решению эпизодов схватки в партере и с использованием положения «мост»***

*Удержание захватом руки и шеи сбоку (*сидя и лежа, с соединением и без соединения рук).

Уходы с моста:

а) забеганием в сторону от противника;

б) переворотом в сторону противника.

Контрприемы с уходом с моста:

а) переворот через себя захватом руки двумя руками;

б) выход наверх выседом;

в) переворот через себя захватом туловища.

*Удержание захватом шеи с плечом спереди.*

Уход с моста: переворот в сторону захваченной руки.

Контрприем: переворот захватом шеи с плечом.

*Борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений:* сидя спиной друг к другу; стоя на четвереньках разноименным (одноименным) боком друг к другу; лежа голова к голове, разноименным (одноименным) боком друг к другу; один на животе, другой на спине; один на спине (на животе), другой на четвереньках со стороны головы, со стороны ног, со стороны плеча, сбоку, со стороны головы спиной к партнеру, со стороны ног спиной к партнеру, стоя на коленях в обоюдном захвате и др.; борьба захватом за кисти из исходного положения, лежа на животе, лицом друг к другу.

***Задания для учебных и учебно-тренировочных схваток***

*а)задания по совершенствованию умения:*

- проводить схватки в атакующем стиле (с заданием как можно чаще атаковать);

- ведение схватки на краю ковра (с задачей вывести соперника за красную зону);

- проводить конкретные приемы с опережением соперника;

- перехода от борьбы стоя к борьбе лежа и развитие последующей атаки в этом положении;

- к искусственной маскировке своих атакующих (защитных) действий;

- к эффективному ведению поединка с борцом, ушедшим в глухую защиту;

- к рациональному ведению борьбы при передвижении соперника в различных направлениях;

- осуществлять блокирующие захваты, не дать сопернику выполнить излюбленный атакующий захват;

- атаковать на первых минутах схватки;

- выполнять приемы за короткий промежуток времени (10-15с), на фоне утомления;

- проводить приемы в момент выхода противника из неудачно выполненного приема;

- добиваться преимущества при необъективном судействе;

- добиваться уверенного преимущества за счет применения разнообразного арсенала технико-тактических действий;

б) *учебные схватки:*

- попеременные схватки различного характера (с разными заданиями) с односторонним соперником; смена через 1 мин.;

- схватки с ограничением зрительного анализатора ( с завязанными глазами);

- схватки с разрешением захватом только одной рукой;

- схватки на одной ноге;

- уходы от удержаний на «мосту» на время;

- удержание на «мосту» на время;

- схватки со сменой партнеров;

- схватки с заданием:

провести конкретный прием (другие не засчитываются);

проводить только связки (комбинации) приемов;

провести прием или комбинацию за заданное время.

*2.4 Содержание разминки борца*

Одной из важнейших задач на этапе предварительной подготовки является освоение комплекса общеподготовительных и специальных упражнений борца, овладения основами ведения единоборств. В связи с этим формы занятий, их построение в группах начальной подготовки должны быть похожи по своей сути на «большую разминку», охватывающую большую часть каждого урока и занятий в целом. Благодаря этому достигается постепенное повышение требований к психической сфере, личностным и физическим качествам учащихся, обеспечивающее введения их в круг все возрастающих с годами специфических требований, спортивного единоборства.

С учетом этого разминка борца должна состоять из двух частей: общей (включающей в себя разнообразные общеподготовительные упражнения) и специальной (включающей в себя специально-подготовительные упражнения).

***Примерная схема разминки***

1. Комплекс общеподготовительных упражнений – 5 – 10 мин.
2. Элементы акробатики – 5- 10 мин.
3. Игры и эстафеты – 5 – 10 мин.
4. Освоение захватов - 5 – 10 мин.
5. Работа на руках в стойке и партере – 5 – 10 мин.
6. Упражнения на мосту – 5 -10 мин.

В целях профилактике травматизма и подготовки опорно-двигательного аппарата с учетом требований спортивного единоборства рекомендуется включать в разминку на каждом занятии следующей минимальный комплекс специальных упражнений:

- передвижение из упора сзади: лицом вперед, спиной, левым, правым боком (выполняется в ширину зала);

- из упора лежа забегание ногами по кругу (вправо-влево), проходя через упор сзади по формуле: 1 – 1; 2 – 2 (т.е. один раз вправо, один – влево, два раза вправо, два – влево и т.д.);

- из упора сзади, не отрывая руки от ковра, перейти в упор лежа (5 – 6 раз);

- передвижение на коленях: лицом вперед, спиной, правым, левым боком (выполняется в ширину зала);

- ходьба в упоре на руках с помощью партнера;

- акробатика (кувырки из разных исходных положений вперед-назад, вправо-влево);

- упражнения в самостраховке;

- упражнения для укрепления мышц шеи (из упора головой в ковер с помощью рук, движение вперед-назад, в стороны, кругообразные);

- упражнения на мосту;

- передвижения на «мосту»: лицом вперед, ногами вперед, левым боком, правым боком (выполняется в ширину зала);

- забегание на «мосту» вправо – влево;

- упражнение на растягивание для укрепления суставов и связок.

В процессе обучения комплексы упражнений в разминке необходимо постоянно обновлять и усложнять в целях совершенствования координационной подготовки.