

**Примерные задания
для домашнего обучения
по программе
«Спортивная борьба в школу»**

**ЗАДАНИЕ 12
Часть IV**

**ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БОРЬБЫ
В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ**

**(Вовлекай в игры родителей, братьев и сестер.
Будь участником, организатором, судьей.
Проведи домашние соревнования)**

Игры в теснения

Борьба за участок площади ковра или игровой площадки. Такие игры являются 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 его к отступлению.

В данных играх необходимо самостоятельно решать ряд задач: какие применять усилия, их направленность, использовать обманные движения и своевременно реагировать на действия противника, умение противостоять давлению противника и использовать их для реализации своих целей. Игра осуществляется из различных захватов и положений (стоя, стоя боком, стоя спина к спине, сидя, сидя на корточках, на коленях, в партере, в партере боком и т.д.).

Методические указания.

- 1. При организации игры определить свободную площадь без посторонних предметов и выступающих конструкций (стол, тумбочки, стулья и т.д.)**
- 2. Обозначите границы игрового поля при пересечении которого игра останавливается и возобновляется вновь в центре площадки.**
- 3. При осуществлении движения играющих судья и зрители должны быть готовы в любой момент осуществить страховку играющих.**
- 4. Старайтесь исключить различные падения при проведении игры.**
- 5. Следите за временем проведения игры согласно возраста играющих и уровня их физической подготовленности.**

Игра в теснение с упором руками в плечи



Теснение в стойке в крестовом захвате



Теснение в крестовом захвате (Команда на команду)





**Теснение спина
к спине сидя**

**Теснение спина к
спине стоя**



Теснение бок в бок



Теснение грудь в грудь



Теснение бок в бок в партере с захватом ближнего бедра



Теснение в стойке захватом плеча и пояса





ЗАНИМАЙТЕСЬ БОРЬБОЙ!

