

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОМ ДЕТСТВА И ЮНОСТИ «АЛЫЕ ПАРУСА»

«Рассмотрено»
педагогическим советом
Протокол № 1
от «30» августа 2023г

«Утверждено»
Директор МОУ ДО ДДЮ
«Алые паруса»

Иванова Е.А.
Приказ № 10
от «30» августа 2023г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Греко-римская борьба»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: стартовый (ознакомительный)
Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок освоения: 1 год
Трудоемкость программы: 144 часа

г.Ряжск, 2023г

Пояснительная записка

Греко-римская борьба – один из самых древних и любимых народом видов спорта. Истоки ее зарождения уходят в глубину веков. Еще в первобытнообщинном строе человеку приходилось вступать в единоборства. Занятия греко-римской борьбы предъявляют к обучающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Особое влияние занятия греко-римской борьбы оказывают на воспитание личности борцов детско-юношеского возраста. Занимаясь греко-римской борьбой, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности.

Греко-римская борьба – спортивная дисциплина вида спорта «спортивной борьбы», заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определённым правилам, с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, и т. п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить.

Направленность: физкультурно-спортивная

Актуальность

программы по греко-римской борьбе заключается в раскрытии индивидуальных способностей обучающихся, развитию интереса к борьбе, умению заниматься как в парах, так и самостоятельно.

Занятия борьбой совершенствуют физические качества такие как: быстрота, ловкость, гибкость, так и нравственные в условиях традиций борьбы - это даёт большой воспитательный эффект.

Новизна

Новизна программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности обучающимся, не получившим ранее практики занятий каким-либо видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям спортом, в частности, греко-римской борьбе, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Отличительная особенность:

Отличительной особенностью данной программы является привитие обучающимся понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед и практических занятий по греко-римской борьбе. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка.

Педагогическая целесообразность:

Педагогическая целесообразность. В основе программы лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям спортом, создания условий для реализации спортивного потенциала детей, организация занятости детей, подростков, с целью изолирования их от негативного влияния улицы.

Адресат программы: 7-10 лет

Уровень: ознакомительный

Объем и срок освоения: 1 год – 144 часа

Форма обучения: очная

Форма организации занятия: групповая, индивидуальная.

Цель:

Овладение основами техники и тактики греко-римской борьбы и формирование навыков здорового образа жизни у обучающихся.

Задачи:

Обучающие:

- обучать основам физической культуры;
- обучать теоретическим и практическим основам г.-р. борьбы;
- обучать правилам и этикету греко-римской борьбы;
- обучать основам организации и проведения соревнований.

Развивающие:

- развивать физические качества и способности: выносливость, быстроту, гибкость, ловкость, силу;
- развивать умения концентрировать внимание;
- развивать волевые качества характера

Воспитательные:

- воспитывать бережное отношение к собственному здоровью;
- воспитывать чувства ответственности, дисциплинированности, самостоятельности и доброжелательности;
- воспитывать чувства собственного достоинства и уважения к сопернику;
- способствовать формированию эмоционально-ценностного отношения к окружающей действительности.

Планируемые результаты:

Личностные:

- оценивать поступки людей с точки зрения общепринятых норм поведения и ценностей;
- уметь выражать свои эмоции, понимать эмоции других людей, сочувствовать им и сопереживать;
- научиться самым простым и общим для всех учащихся в объединении правилам поведения при сотрудничестве (этическим нормам);
- уметь предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий в объединении, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

Предметные:

- знать основные правила ведения греко-римской борьбы;
- знать комплексы упражнений по развитию физических качеств и комплексы специальных упражнений при занятиях греко-римской борьбой;

- знать основные технические приемы и тактику ведения борьбы;
- знать основные правила проведения соревнований по греко-римской борьбе;
- укрепить свое здоровье;
- познакомиться с приемами самоконтроля во время занятий борьбой;
- уметь тренироваться в коллективе.

Метапредметные:

Регулятивные

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- планировать свою работу на отдельных этапах обучения;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- анализировать причины успеха/неуспеха;
- понимать и принимать полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности при выполнении заданий.

Коммуникативные

- включаться в диалог, коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность;
- работать в группе, управлять поведением партнера;
- обращаться за помощью, формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь в сотрудничестве, слушать собеседника;
- договариваться о распределении функций в совместной деятельности, приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию.

Воспитательная работа

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной и тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность ребенка.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с обучающимися является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности обучающегося – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является ребенок, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

Средства и методы воспитания. В качестве средств используются учебные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, походы, экскурсии, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое

научение). Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Обучающиеся выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, волонтеров, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта. В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание обучающегося. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности.

Средствами методами самовоспитания могут быть все формы активности обучающегося по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе работы и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Воспитание волевых качеств, поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий со спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание спортсменов обеспечивается в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами.

Учебный план

№ п/п	Тема	Кол-во часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1	Теоретические основы	3	3		Опрос
2	Общая физическая подготовка	14	4	10	Опрос, тестирование
3	Специальная физическая подготовка	32	8	24	Опрос, тестирование
4	Тактико-техническая подготовка	79	5	74	Опрос, тестирование
5	Контрольные тесты	6		6	Тестирование
6	Участие в соревнованиях	10		10	Соревнование
	ИТОГО:	144	20	124	

Содержание учебного плана

1. Теоретическая подготовка

Тема № 1.1 Знакомство с программой. Изучение истории греко- римской борьбы. (0,5 часа).

Тема № 1.2 Требования безопасности на занятиях в спортивном зале, инвентарь и оборудование. (0,5 часа).

Тема № 1.3 Правила тактико-технической подготовки. (1 час).

Тема № 1.4 Правила соревнований, теория приемов (1 час).

Всего: 3 часа.

2. Общая физическая подготовка

Теоретическая подготовка.

Тема №2.1 Строевые и порядковые упражнения. (1 час).

Общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении, построения, расчёт, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперёд, на носках, на пятках, в полуприседе, приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, скрёстным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересечённой местности (кросс), преодолением различных препятствий по песку, воде, вперёд, спиной вперёд, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления и т.д.

Прыжки: в длину и в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с двух ног на одну, с вращение, через скакалку, через партнёра, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Метание: теннисного мяча, толкание набивного мяча и из различных положений и т.д.

Тема № 2.2 Гимнастические упражнения без предметов. (1 час).

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, упражнения на батуте, на гимнастической стенке.

Тема № 2.3 Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползанья, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

(1 час).

Тема № 2.4 Спортивные игры: баскетбол, регби на коленях, футбол,— ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры. (1 час).

Всего: 4 часа.

Практическая подготовка.

Тема № 2.1 Строевые и порядковые упражнения. (2 часа).

Тема № 2.2 Гимнастические упражнения без предметов. (2 часа).

Тема № 2.3 Подвижные игры и эстафеты. (2 часа).

Тема № 2.4 Спортивные игры. (4 часа).

Всего: 10 часов.

ИТОГО за ОФП: 14 часов.

3. Специальная физическая подготовка

Теоретическая подготовка.

Тема № 3.1 Акробатические упражнения: кувырки вперёд из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения, сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинации кувырков, кувырки спиной вперёд, кувырки через препятствия, перевороты боком. (1 час).

Тема № 3.2 Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперёд с упором в подбородок, наклоны головы вперёд и назад с упором соединённых рук на затылке, движение головы вперёд и назад, в стороны из упора головы в ковёр с помощью и без помощи рук, движения вперёд-назад, в стороны. (1 час).

Тема № 3.3 Упражнение на борцовском мосту: вставание на борцовский мост, лёжа на спине, из стойки с помощью партнёра, накаты вперёд-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнёра. (1 час).

Тема № 3.4 Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения, сидя, из приседа, из полприседа, кувырок вперёд через правое и левое плечо, падение вперёд с опорой на кисти из стойки на коленях. (1 час).

Тема № 3.5 Имитационные упражнения: имитация оценочных действий и приёмов без партнёра, имитация разучиваемых оценочных действий и приёмов с партнёром с отрывом и без отрыва его от ковра. (1 час).

Тема № 3.6 Упражнения с партнёром: переноска партнёра на спине, приседания, стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнёра, кувырки вперёд и назад, захватив ноги партнёра, теснение, стоя спиной и лицом друг к другу. (1 час).

Тема № 3.7 Специализированные игровые комплексы.

Игры в касания: смысл игры – кто вперёд коснётся определённой части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи. (1 час).

Всего: 8 часов.

Практическая подготовка.

Тема № 3.1 Акробатические упражнения. (2 часа).

Тема № 3.2 Упражнения для укрепления мышц шеи. (2 часа).

Тема № 3.3 Упражнение на борцовском мосту. (4 часа).

Тема № 3.4 Упражнения в самостраховке. (4 часа).

Тема № 3.5 Имитационные упражнения. (4 часа).

Тема № 3.6 Упражнения с партнёром. (6 часов).

Тема № 3.7 Специализированные игровые комплексы. (2 часа).

Всего: 24 часа.

ИТОГО за СФП: 32 часа.

4. Тактико – техническая подготовка

Теоретическая подготовка.

Тема № 4.1 Основные положения борьбы.

Положение стойка: фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, высокая, средняя. Положение партер: высокий, низкий, положение лёжа на животе, стойка на четвереньках, на одном колене, борцовский мост, полумост. Положения: в начале и конце схватки, формы приветствия. Дистанция: ближняя, средняя, дальняя, вне захвата. (1 час).

Тема № 4.2 Элементы маневрирования.

В стойке: передвижение вперёд, назад, вправо, влево, шагами с подставлением ноги, с уклонами. В партере: передвижение вперёд и назад с помощью ног, выседы в упоре лёжа вправо, влево, повороты на бок вокруг вертикальной оси. Маневрирование в различных стойках: знакомство с различными способами передвижений и действий в заданной стойке посредством игр в касание, маневрирование с элементами произвольного выполнения блокирующих захватов. (1 час).

Техника греко-римской борьбы.

Тема № 4.3 Приёмы борьбы в партере

Переворот скручиванием захватом двух рук сбоку. Защиты: отвести дальнюю руку в сторону; выставить ногу на ступню в сторону переворота

Контрприёмы: переворот за себя захватом одноимённого плеча; переворот за себя захватом разноимённой руки под плечо

Переворот рычагом. Защиты: не дать выполнить захват, прижимая своё плечо к туловищу; выставить ногу на ступню в сторону переворота.

Контрприёмы: переворот за себя захватом разноимённой руки под плечо; сбивание захватом туловища; переворот выседом захватом руки под плечо.

Переворот забеганием захватом шеи из-под плеча. Защиты: поднять голову и прижать плечо к себе, не дать захватить шею; выставить ногу в сторону переворота; прижимая руку к себе, повернуться спиной к атакующему.

Контрприёмы: выход наверх выседом; бросок подворотом захватом руки под плечо. (1 час).

Тема № 4.4 Приёмы борьбы в стойке.

Перевод в партер рывком за руку. Защиты: зашагнуть за атакующего и рывком на себя освободить руку.

Контрприёмы: перевод рывком за руку; бросок подворотом захватом руки через плечо.

Перевод в партер нырком. Защиты: захватить разноимённую руку атакующего за плечо, переноса руку над головой атакующего, отойти и повернуться к нему грудью.

Бросок подворотом захватом руки через плечо. Защиты: приседая, упереться свободной рукой в поясницу атакующего; приседая, отклониться назад и захватить туловище с рукой атакующего сзади.

Контрприёмы: перевод в партер рывком за руку; перевод в партер захватом туловища с рукой сзади.

Бросок подворотом захватом руки и шеи. Защиты: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сзади; приседая и отклоняясь назад, захватить свободной рукой руку атакующего на шее или упереться свободной рукой в его поясницу. (1 час).

Тема № 4.5 Тренировочные задания:

выталкивание соперника в определённом захвате;

выведение соперника из равновесия, находясь с ним обоюдном захвате;

выполнение изучаемых приёмов с соперником, стоящем в разных стойках, с соперником разного роста, с соперником блокирующим захваты; уходы с моста забеганием в сторону от соперника;

удержание на мосту захватом руки и шеи. (1 час).

Всего:5 часов.

Практическая подготовка.

Тема № 4.1 Основные положения борьбы. (6 часов). Тема № 4.2 Элементы маневрирования. (18 часов). Тема № 4.3 Приёмы борьбы в партере. (20 часов).

Тема № 4.4 Приёмы борьбы в стойке. (20 часов). Тема № 4.5 Тренировочные задания. (10 часов). Всего:74 часа.

ИТОГО за ТТП:79 часов.

5. Контрольные тесты

Практическая подготовка.

Тема № 5.1 По общей физической подготовке.

В течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы. (2 часа).

Тема № 5.2 По специальной физической подготовке.

Выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями. (2 часа).

Тема № 5.3 По технико-тактической подготовке.

Знать и уметь выполнять элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом. Выполнять приём, защиту, контрприём в стойке и партере, в соответствии с программным материалом. (2 часа).

Всего: 6 часов.

6. Участие в соревнованиях

Тема № 6.1 Участие в городских, районных, региональных и зональных соревнованиях. (10 часов).

Всего: 10 часов

Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный зал (борцовский ковер), стадион.
2. Спортивный инвентарь:
 - борцовское трико и борцовская обувь;
 - мячи (баскетбольный, футбольный, волейбольный, набивные, теннисные);
 - гимнастические маты;
 - гимнастическая стенка;
 - гимнастические скакалки;
 - секундомеры, свистки;
 - гимнастические скамейки;
 - гантели.
3. ПЭВМ – 1 комплект.
4. Мультимедийный проектор – 1 штука.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Интернет-ресурсы:

- vk.com>. Федерация спортивной борьбы России;
- wrestlingua.com. Греко – римская борьба;
- borec.ru>. Греко – римская борьба;
- sport.ch-lib.ru. Греко – римская борьба;
- яндекс.видео. Греко – римская борьба;
- видеоматериалы с записями схваток и технических приёмов лучших борцов греко – римской борьбы мира. Презентации.

2. Литература:

- Бекетов В.И. На ковре – юные борцы. Киев. «Здоровье»
- Греко-римская борьба. Программа МУДО СДЮСШОР «Янтарь»
- Игуменов В.М., Подливаев Б.А Спортивная борьба. Учебник для студентов и учащихся факультетов физического воспитания М. Просвещение.
- Кожарский В.П., Сорокин Н.Н Спортивная борьба (классическая и вольная) Учебник для ИФК . М. ФиС..
- Подливаев Б.А. Грузных Г.М. Греко-римская борьба. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М. Советский спорт.

Номера заданий для игр в касания

№	Место касания	Способы касания руками			
		любой	правой	левой	обеими
1	затылок	1	11	12	31
2	спина	2	13	14	31
3	поясница	3	15	16	33
4	передняя часть живота	4	17	18	34
5	левая часть живота	5	19	20	35
6	левая подмышечная впадина	6	21	22	36
7	левое плечо	7	23	24	37
8	правая часть живота	8	25	26	38
9	правая подмышечная впадина	9	27	28	39
10	правое плечо	10	29	30	40

Способы усложнения игр:

- место касания прикрывать нельзя;
- место касания прикрывать можно;
- захватывать руки соперника нельзя;
- захватывать руки соперника можно;
- ограничение площади игрового поля;
- запрещение отступать

Игры в блокирующие захваты

Суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении захват, стремится удержать его до конца поединка (от 3 до 5 секунд максимально –10 секунд). Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор)

№ п/п	Зоны (части тела) захватов – упоров выполненных руками		Особенности захвата			
	Левой	Правой	Не прижимая руку к туловищу		Прижимая руку к туловищу	
			Захват изнутри	Захват снаружи	Захват изнутри	Захват снаружи
1	Правую кисть	Левую кисть	1	18	35	52
2	Упор в грудь	Левую кисть	2	19	36	53
3	Упор в живот	Левую кисть	3	20	37	54
4	Упор в плечо	Левую кисть	4	21	38	55
5	Упор в предплечье	Левую кисть	5	22	39	56
6	Левую кисть	Левую кисть	6	23	40	57
7	Правую кисть	Правую кисть	7	24	41	58
8	Правую кисть	Упор в грудь	8	25	42	59
9	Правую кисть	Упор в живот	9	26	43	60
10	Правую кисть	Упор в плечо	10	27	44	61
11	Правую кисть	Упор в предплечье	11	28	45	62
12	Левое предплечье	Левую кисть	12	29	46	63
13	Левый локоть	Левую кисть	13	30	47	64
14	Левое плечо	Левую кисть	14	31	48	65
15	Левую кисть	Правое предплечье	15	32	49	66
16	Правую кисть	Правый локоть	16	33	50	67
17	Правую кисть	Правое плечо	17	34	51	68

Примечание: данный игровой материал одновременно является упражнением определённых, нестандартных двигательных задач. Поэтому на начальном этапе освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения из захватов, предоставив учащимся, самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда учащийся научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идёт уточнение техники выполнения, выбор оптимальных её вариантов.

Приложение № 3

Игры в теснение.

Это не просто выталкивание, это теснение соперника активными действиями из зоны поединка (по правилам соревнований: выход соперника за площадь ковра оценивается как 1 балл в пользу атакующего борца), парализуя его попытки к действиям, и вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, огромно. Умелое использование игр в касания и в блокирующие захваты с постепенным переходом к элементам в теснение соперника, учит пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать его слабые стороны, приучат не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение – это уже соревнование, борьба, а борец, получивший ряд предупреждений за выходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементов техники борьбы.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих правил:

- соревнования проводятся на ковре, площадках очерченным кругом 3, 4, 6 м.
- в соревнованиях участвуют все обучающиеся
- количество игровых попыток должно быть нечётным, чтобы выявить победителя
- факт победы – выход ногами за черту площади, касание рукой, ногой черты ограниченной площади

Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера борца в самом начале его спортивного пути. Очень важно чтобы педагог в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

Приложение №4

Игры в дебюты.

Данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретённых навыков и качеств в усложнённых условиях.

Суть игры – начать поединок, находясь в различных позах и положений относительно друг к другу. Быстрая ориентировка и неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий манёвр помогают эффективно начать прерванный поединок, в наиболее выгодных, даже в невыгодных условиях. Своевременно блокировать или ограничивать действия соперника.

На этой основе предлагаются следующие положения при проведении игр в дебюты:

- спина к спине;
- левый бок к левому (и наоборот);
- левый бок к правому;
- один соперник на коленях, другой – стоя;
- оба соперника на коленях;
- соперники лежат на спине;
- соперники стоят на борцовском мосту.

Цель задания заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника за пределы круга (наступил на черту), коснулся ковра заранее указанной частью тела, оказался сзади за спиной, сбил соперника на колени или положил на лопатки.

Игры в дебюты позволяют оценить, на сколько усвоен весь предыдущий материал, каким способом действий отдают предпочтение учащиеся. Время, отводимое на решения поставленной задачи, не должно превышать 10 – 15 секунд.

