

**КАЗАНСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

*Общезнаменитетская кафедра физического воспитания и спорта*

**А.И. ИМАМИЕВ, Р.С. МУХАМЕТСАФИН, Е.Н. РАТОВА,  
Р.М. ГАЛИУЛЛИН, Н.Ю. КАМАЛИЕВА**

**РАЗМИНКА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ  
СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ**

Учебно-методическое пособие



Казань – 2021

**УДК 7967012.68**

*Принято на заседании общеуниверситетской кафедры физического  
воспитания и спорта  
Протокол № 3 от 30 июня 2021 года*

**Рецензенты:**

**Н.В. Васенков**, кандидат биологических наук, доцент кафедры физического воспитания Казанского государственного энергетического университета;  
**Е.В. Фазлеева**, кандидат педагогических наук, доцент общеуниверситетской кафедры физического воспитания и спорта КФУ

**Разминка на занятиях физической культурой в ВУЗе с элементами спортивной борьбы:** учебно-методическое пособие / А.И. Имамиев, Р.С. Мухаметсафин, Е.Н. Ратова, Р.М. Галиуллин, Н.Ю. Камалиева. - Казань: Казанский федеральный университет, 2021. - 38 с.

Ведущими факторами, стимулирующими интерес студентов, являются улучшение качества и содержания занятий по физической культуре. Цель данной методической работы – разнообразить упражнения на занятиях физической культурой, тем самым повысить интерес к ним. Авторы стремились к отбору и систематизации наиболее ценных в практическом отношении материалов, позволяющих улучшить учебный процесс.

Предназначено для студентов вузов, преподавателей и широкого круга читателей.

© Имамиев А.И., Мухаметсафин Р.С.,  
Ратова Е.Н., Галиуллин Р.М.,  
Камалиева Н.Ю., 2021  
© Казанский университет, 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1. Специальные упражнения для разминки	5
1.1. Упражнения в движении	5
1.2. Упражнения на месте	7
1.3. Самостраховка	7
2. Специальные упражнения на развитие физических качеств	8
3. Подвижные игры	10
Список литературы	38

## **ВВЕДЕНИЕ**

Спортивная борьба объединяет в настоящее время несколько видов единоборств: греко-римская борьба, вольная борьба и женская борьба. Это поединки двух спортсменов по определённым правилам и применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т.п.), в которых каждый из соперников пытается положить соперника на лопатки и победить.

Занятия спортивной борьбой, а также включение элементов данного вида спорта в учебные занятия физической культурой (в специализированных залах) способствует укреплению здоровья и хорошему физическому развитию. Спортивная борьба развивает силу, быстроту, координацию, выносливость, способствует формированию важных прикладных навыков самозащиты, а так же является эффективным средством воспитания ценных моральных и волевых качеств: мужества, целеустремлённости, находчивости. В процессе борьбы спортсмены применяют различные технико-тактические приёмы, связанные с большими мышечными усилиями. Спортивная борьба является важным средством физического воспитания.

## **1. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗМИНКИ**

Вводная часть урока в борцовском зале со студентами составляет до 30 мин. Сюда включаются как классические упражнения в движении, в беге, стоя, сидя, лёжа, так и специальные упражнения.

Цель разминки- подготовить мышцы к предстоящей работе и повысить уровень функционирования основных систем организма. Немаловажным фактором разминки является предупреждение травматизма во время занятий, поэтому в холодное время года необходимо разогреваться тщательно. Обычно разминка состоит из двух частей- разогревание и настройка на предстоящую деятельность. Задача первой из них подготовить организм к общим нагрузкам, второй- специальная координационная подготовка к тем действиям, которые будут выполняться в основной части занятия. Для того чтобы не пропал интерес к занятиям можно чередовать разные части разминки между собой включая игровые задания.

### **1.1. Упражнения в движении**

Разминка начинается с ходьбы по периметру зала:

- ходьба на носочках,
- ходьба на пятках,
- ходьба перекатами с пятки на носок,
- ходьба приставными шагами: правым боком вперёд, левым боком вперёд,
- ходьба спиной вперёд,
- ходьба с высоким подниманием бедра,
- ходьба с высоким подниманием бедра: правым боком вперёд, левым боком вперёд,
- ходьба с захлёстыванием голени.

Далее следует бег и беговые упражнения:

- бег приставными шагами: правым боком вперед, левым боком вперед,

- бег приставными шагами со сменой положения-два шага правым боком вперед, два шага левым боком вперед.

Прыжковые упражнения:

- прыжки на правой ноге,
- прыжки на левой ноге,
- прыжки на обеих ногах,
- прыжки с поворотами,
- прыжки с добавлением круговых движений прямыми руками вперед и назад,
- прыжки вверх с касанием согнутыми коленями груди.

Так же в разминку включается акробатическая часть. На ковре выполняются:

- кувырок вперед,
- кувырок назад,
- кувырок вперед через правое плечо,
- кувырок вперед через левое плечо,
- кувырок назад с выходом на кисти,
- кувырок вперед с небольшого разбега,
- перевороты колесом через правую и левую сторону,
- рондат,
- переворот вперед с головы на ноги,
- с продвижением вперед прыжки со ступней на колени и с коленей на ступни,
- хождение и бег на коленках,
- движение вперед с правого колена на левую ступню перекатившись на левое колено встаём на правую ступню.

Все упражнения проводятся при одновременной ходьбе или беге по кругу, или по диагонали борцовского ковра. Учащиеся, не выдерживающие темпа, должны выйти из круга и восстанавливать дыхание в обычном шаге.

## 1.2. Упражнения на месте

Разминочные упражнения на месте проводятся в кругу. К обычным (классическим) упражнениям больше внимания и времени уделяют на круговые движения: головой, локтевых, коленных, голеностопных суставов, тазобедренного сустава и кистей. Так же включают в разминку специальные борцовские упражнения:

- стоя в борцовской стойке прыжком ноги назад принимаем положение лежа на груди (отбрасывания ног),
- опускание на борцовский мост упираясь руками о стенку или в парах со страховкой. Когда уже уверенно получается это упражнение выполняется на ковре из борцовской стойки,
- маховые упражнения ногами (имитация подсечек),
- выпрыгивания с колен на стопы и обратно на колени, с поворотами в правую и левую сторону,
- стойка на голове и руках,
- стойка на руках,
- упор на голове и руках (качать шею): движения вправо – влево, касаясь поочередно правыми и левым плечом ковра; движения вперёд, стараясь дотянутся лопатками до ковра, не отрывая носочков от ковра и назад задевая носом ковра,
- переворот с упора на борцовский мост (со страховкой),
- накаты вперёд-назад и вправо-влево на борцовском мосту,
- переворот с борцовского моста в упор (со страховкой).

Во время разминки много времени нужно уделить упражнениям на гибкость: наклоны, выпады, шпагаты, канат.

## 1.3. Самостраховка

В заключительной части разминки отрабатываются приёмы самостраховки. Для занятий спортивной борьбой (да и не только) нужно научиться правильно падать. Основная задача при падении – сгруппироваться

и погасить удар. Это достигается при помощи рук и ног, в качестве амортизаторов, за счет переката тела. При падении необходимо задержать дыхание.

Самостраховка при падении назад: исходное положение - корпус прямой, руки перед собой, подбородок прижат к груди, зубы сжаты. В этой же позе переходим в положение полуприседа, округляя спину. Садитесь пятками к ягодицам и откидывайтесь назад, не меняя позы. При перекате назад прямые руки должны составлять с позвоночным столбом угол около 40 градусов. При касании спиной резко хлопаем ладонями об ковёр, гася удар. В конечном положении не разгибая шею, чтобы не ударится затылком об пол, вы оказываетесь на плечах и шее с подогнутыми ногами.

Самостраховка при падении вперёд: исходное положение - стойка прямо, спина напряжена, руки с согнутыми и разведёнными в стороны локтями перед грудью. Не меняя положения упадите вперёд, выставив чуть согнутые напряжённые руки. Встретив ладонями ковёр, «спружиньте» падение. Держите ноги прямо в напряжённом состоянии, не выставляя вперёд колени. В завершении вы должны оказаться грудью и щекой на ковре.

## **2. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

Вводная часть урока включает также специальные подводящие упражнения в парах, которые, помимо разминки, помогают решать задачи развития, прежде всего, таких физических качеств как: координации, ловкости и быстроты.

*Осаливание.* Участники стоят в парах лицом друг к другу. Задача каждого из них наступить на стопу (носочек) партнёра и в тоже время не дать наступить на свою.

*Переталкивание.* Упёршись грудью в грудь (голова сбоку, руки за спиной), участники стараются оттеснить друг друга из заранее намеченного круга.



*Бой петушков.* Участники, согнув ногу в колене и скрестив руки на груди, сталкиваются с целью заставить друг друга потерять равновесие.

*Бой уток.* Согнув одну ногу в колене и удерживая её разноимённой рукой за спиной, участники сталкиваются, что бы заставить друг друга потерять равновесия и отпустить ногу.

*Борьба за набивной мяч.* Участники в партере лицом друг к другу обхватив мяч руками, они пытаются завладеть им.

*Перетягивание с вожжами.* Соединив три пояса от кимоно в одну петлю и продев их через шею под плечи, участники стараются перетянуть друг друга за заранее намеченную границу.

*Борьба за отрезок каната.* Участники пытаются отнять друг у друга отрезок каната длиной 50 см.

*Отрыв от ковра.* Из взаимного скрестного захвата участники по сигналу пытаются оторвать друг друга от ковра.

*Кульбит в парах.* Обучающийся ложится на спину головой к ногам партнёра и поднимает вверх прямые ноги. Участники захватывают щиколотки друг друга. Партнёр, отталкиваясь ногами, делает прыжок-кувырок. Обучающийся держась за щиколотки, следует в кульбите за ним и в свою очередь делает прыжок-кувырок. Необходимо делать прыжок повыше и вслед за этим наклонять голову вперёд.

*Кувырок назад через партнёра.* Участники стоят спиной к спине, руки их вытянуты вверх во взаимном захвате. Партнёр, наклоняясь так, чтобы лопатки его оказались чуть ниже лопаток обучающегося, тянет последнего руками себе за спину. Обучающийся поднимает ноги и переворачивается через партнёра. Окончив переворот, партнёр выпрямляется и тянет руки обучающегося вверх. Затем борцы, не распуская захвата, поворачиваются спиной к спине, после чего меняются ролями.

*Танец вприсядку.* Участники лицом друг к другу, захватывают друг друга за руки и приседают. Одновременно подпрыгивая, оба выпрямляют попеременно одноимённые ноги.

*Вставание на ноги разгибом.* Выполнить кувырок вперёд с упором на руки, с самого начала ноги держать выпрямленными и в момент касания лопатками ковра посылать прямые ноги вверх как бы для того, чтобы сделать стойку на руках. Однако, первоначальное вращение туловища вперёд предопределяет дальнейший поворот. При этом ноги двигаются по дуге вперёд, туловище прогибается, в последний момент руки, разгибаясь, помогают встать на ноги.

### **3. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

#### **ИГРА С ВЫТИСНЕНИЯМИ**

Основная цель: научить принимать устойчивое динамическое и статическое положение, выводить противника из состояния равновесия.

Игровая задача: вытеснить противника за пределы условного квадрата или круга.

Проведение: игроки стоят в квадрате или круге. По команде преподавателя они начинают выталкивать друг друга за черту. Выталкивать можно при расположении спиной или лицом друг к другу, без помощи или с помощью рук. При столкновении без помощи рук игроки находятся все время в контакте.

Правила: начинать можно только по сигналу тренера. Игрокам разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию. Запрещается наступать на ноги соперника. Если оба играющих одновременно заступают за черту, тиснение не засчитывается.

Оценка: побеждает тот, кто вытеснит соперника за черту.

#### **ИГРА «ТРЕТЬЯ ТОЧКА»**

Основная цель: научить умениям выведения из равновесия.

Игровая задача: заставить коснуться ковра рукой или коленом.

Проведение: игроки стоят напротив друг друга на расстоянии одного-двух метров. По команде преподавателя они начинают толкать, сваливать друг

друга для того, чтобы заставить противника коснуться третьей точкой, кроме ступней, ковра.

Правила: начинать игру можно только после рукопожатия. Нельзя бросать и ударять противника. Нельзя делать болевые захваты.

Оценка: выигрывает тот, кто большее количество раз, заставит противника коснуться третьей точкой ковра.

### ИГРА С КАСАНИЯМИ

Основная цель: сформировать основные стойки, развить чувство дистанции и выработать навыки маневрирования.

Игровая задача: коснуться ладонью определённой части тела соперника.

Проведение: игра начинается по сигналу преподавателя. Разрешено произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию. После касания играющие занимают исходное положение.

Оценка: побеждает тот, кто коснётся обусловленной части тела соперника. При одновременном касании попытка не засчитывается и игра продолжается.

### ИГРА «ПЕРЕВЕРНИ ЦАПЛЮ»

Основная цель: научить устойчиво стоять на одной ноге.

Игровая задача: захватить ногу и заставить коснуться рукой ковра.

Проведение: игрок «А» стоит на одной ноге и даёт свободно захватить другую ногу игроку «Б». По команде преподавателя игрок «Б» старается толкая, сваливая, сбивая, заставить игрока «А» коснуться рукой пола. Игрок «А» старается сохранить равновесие и остаться в стойке.

Правила: начинать игру можно только после рукопожатия. Нельзя проводить бросков, можно только зацеплять ногой ногу противника. Нельзя ударять противника и делать болевые захваты. Смена положения происходит по команде преподавателя.

Оценка: выигрывает тот, кто больше количество раз, заставит соперника коснуться ковра

### КТО БЫСТРЕЕ

Основная цель: развитие быстроты, внимания.

Организация: группа делится на две команды. На площадке с интервалом 20-30 м проводятся две параллельные линии, с наружной стороны которых в одну шеренгу выстраивается по команде с последующим расчетом по порядку. Посередине между шеренгами ставится гимнастическая булава.

Проведение: педагог произвольно называет какой-нибудь порядковый номер. Участники противостоящих шеренг, имеющих этот номер, бегут изо всех сил к булаве, стараясь схватить её быстрее соперника. Тот, кому это удаётся, тут же убегает в свою шеренгу, а соперник пытается догнать его и запятнать рукой. Если игрок с булавой возвращается в свою шеренгу незапятнанным, то он приносит своей команде два очка, а если его запятнают-одно. После этого педагог называет другой порядковый номер, и игра продолжается ещё несколько минут.

Оценка: выигрывает команда, игроки которой наберут большую сумму очков.

### БОРЬБА ЗА МЯЧ

Основная цель: развитие силы, ловкости, расчетливости и умения падать без опоры на руки.

Организация: стоя на борцовском ковре, участники делятся на две равные команды, которые выстраиваются напротив друг друга шеренгами, разомкнутыми на расстоянии вытянутых рук. Каждой противостоящей паре игроков вручается по большому мячу (лучше всего набивному, но можно и баскетбольному, волейбольному или футбольному), который захватывается двумя руками крест-накрест.

Проведение: по сигналу педагога каждый игрок стремится мощными, хитроумно рассчитанными рывками, наклонами, поворотами или движениями вырвать мяч из рук соперника и победно поднять его над головой, за что даётся выигрышное очко. В случае вынужденного падения от атакующего действия противника, участник должен ловко сгруппироваться и мягко упасть без опоры на руки, как это принято в единоборствах. Игра повторяется три-пять раз, с полуминутным перерывом для отдыха после каждой схватки.

Оценка: выигрывает команда, игроки которой наберут большую сумму очков.

Игровое состязание можно проводить и с определением абсолютного победителя в личном зачёте, по олимпийской системе, с выбыванием из игры каждого участника, проигравшего схватку. Продолжающие путь к финалу победители предварительных схваток по жребию встречаются между собой до тех пор, пока на ковре не останется единственный непобеждённый участник, который и признается сильнейшим.

## БОРЬБА РУКАМИ

Основная цель: развитие силы, внимания и расчетливости.

Организация: стоя на борцовском ковре, участники игры делятся на равные команды, становящиеся напротив друг друга шеренгами, разомкнутыми на расстоянии вытянутой руки. Расстояние между шеренгами 2-3 метра.

Проведение: по предварительному сигналу педагога все игроки ложатся на живот, разведя для упора ноги врозь и поставив перед собой правую руку на локоть с взаимным захватом одноименной ладони лежащего напротив соперника (как в исходном положении армрестлинга). По исполнительному сигналу все игроки стараются максимальным напряжением захваченной руки повалить противодействующую руку соперника и прижать её к коврику, за что начисляется выигрышное очко. Игра повторяется три раза. Затем соперники

по паре вступают в аналогичное противоборство левой рукой, которое также повторяется три раза.

Оценка: побеждает команда, участники которой наберут большее количество очков.

## ИГРА В ВОЛЕЙБОЛ

Основная цель: развитие силы, координационных способностей, внимания и оперативного мышления.

Организация: очертить мелом на борцовском ковре игровую площадку по типу волейбольной. Размеры определяются количеством, возрастом и уровнем подготовленности участников игры. На высоте 1 м над средней линией, делящей площадку на две равные половины, натягивается яркий цветной шнур или верёвка. Играющие делятся на две команды, каждая из которых занимает отведённую ей половину площадки, где размещаются по типу волейбола. Подбирается набивной мяч весом до 2-3 кг.

Проведение: по сигналу педагога все игроки садятся, разведя ноги в стороны. Они должны оставаться в этом положении в течении всей игры. Принцип упрощённого волейбола с акцентированной силовой нагрузкой. Без ограничения количества передач команда должна перебрасывать набивной мяч над условной сеткой на половину команды соперников, а те его ловить до приземления и бросать обратно. Мяч бросается двумя руками из-за головы с энергичным наклоном туловища вперёд.

Игра останавливается тогда, когда мяч упадёт на ковёр. Команда, потерявшая мяч, проигрывает очко. Введение мяча в игру всегда производится усиленным броском с задней линии. Запрещается вставать.

Оценка: побеждает команда, набравшая большее количество очков. Считать очки как в волейболе. Максимальное количество очков, при наборе которых заканчивается игра, определяется тренером (преподавателем) заранее.

## ПЕРЕДАЧА НАБИВНОГО МЯЧА

Основная цель.: развитие гибкости, быстроты и внимания.

Организация: участники делятся на 2 команды, выстраиваются параллельными колоннами по одному с интервалом 3-4 м. Играющие садятся на ковёр, ноги врозь, один позади другого на дистанции 1-1.5 м. Направляющие игроки колонн получают по набивному мячу доступного веса.

Проведение: по сигналу педагога направляющие обеих колонн энергичным дугообразным движением поднимают набивной мяч над головой (руки параллельно и сильно вытянуты). Продолжая начатое движение, они отклоняются назад, максимально прогнувшись и не отрывая пяток от ковра. Следующий участник колонны схватывает набивной мяч, как только он окажется в пределах его досягаемости, и тем же способом передаёт его дальше и так далее до конца колонны. Замыкающий участник колонны, схватив мяч, выполняет круговое движение в правую сторону и возвращает его обратно сбоку. Далее мяч возвращается боковой змейкой то с левой, то с правой стороны сидящих игроков, пока вновь не окажется у направляющего участника колонны, который демонстративно поднимает его над головой в знак завершения игрового задания.

Оценка: побеждает команда, выполнившая игровое задание первой.

## ПЕТУШИННЫЙ БОЙ

Основная цель: развитие силы, ловкости, внимания и сообразительности.

Организация: стоя на борцовском ковре, участники игры делятся на 2 равные команды, выстраивающиеся напротив друг друга разомкнутыми на расстоянии вытянутой руки шеренгами.

Проведение: по сигналу педагога все участники сгибают левую ногу и хватают её левой ладонью за стопу, оставаясь стоять на одной правой ноге, а правую руку сгибают в локте и закладывают за спину. Из этого исходного положения соперники в каждой противостоящей паре начинают толкать

плечом друг друга, передвигаясь скачками на правой ноге и используя хитроумные обманные движения до тех пор, пока один из них не заставит противника опереться на вторую ногу или опрокинет его на ковёр. За достижения этого игроку присуждается одно очко. Импровизированный бой повторяется несколько раз, с поочерёдной сменой опорной ноги.

Оценка: выигрывает команда, участники которой наберут большую сумму очков.

Варианты проведения:

1. Менять противников в парах перед каждым следующим боем посредством общей команды: «Сделать шаг вправо!», подаваемой после исходного построения команд. Два крайних участника, остающихся в этом случае без противника, встречаются между собой.
2. Выявить абсолютного победителя в личном зачёте путём проведения состязаний по олимпийской системе, с выбыванием проигравших.

## ВСАДНИКИ

Основная цель: развитие силы, ловкости, внимания и оперативного мышления.

Организация: стоя на борцовском ковре, играющие делятся на 2 равные команды, которые в свою очередь, распределяются по парам с ролевыми функциями «коня» и «всадника». Команды выстраиваются на середине ковра противостоящими шеренгами, разомкнутыми на расстоянии вытянутой руки.

Проведение: по сигналу педагога каждый «всадник» садится на плечи своего «коня» и вступает в рукопашную схватку с противостоящим «всадником» противоположной команды, стремясь ухватить его покрепче и стащить с «коня», а самому при этом удержаться в «седле». «Кони» стараются устойчиво держаться на ногах, но совершать атакующие действия им не разрешается. Если в ходе горячей схватки оба «всадника» падают с «коней», то проигрывает тот, кто коснётся ковра раньше соперника. Проигравшая пара выбывает из игры. Выигравший «всадник» снова садится на своего «коня» и



вступает в игровое единоборство с другим противником. Импровизированные схватки продолжаются до тех пор, пока одна из команд не потеряет всех своих «всадников». В этом случае другая команда объявляется победительницей.

Игру полезно повторить со сменой ролевых функций «коня» и «всадника» в каждой паре участников.

### ПРИЖАТЬ СТОПУ СОПЕРНИКА

Основная цель: развитие быстроты, ловкости, внимания и расчетливости.

Организация: стоя на борцовском ковре, играющие делятся на 2 равные команды, которые выстраиваются напротив друг друга шеренгами, разомкнутыми на расстоянии вытянутой руки. Противостоящие игроки берутся за руки пальцами, согнутыми в крючок.

Проведение: по сигналу педагога каждый игрок, произвольно используя обманные движения, старается усыпить бдительность соперника по и неожиданно наступить на любую его стопу, плотно прижав её к коврику. Игрок, сумевший добиться этого, приносит своей команде одно очко. Игра повторяется три-четыре раза.

Оценка: выигрывает команда, в копилке которой окажется большее количество очков.

Вариант игры: поставить задачу охотиться не за любой стопой соперника, а только за одной из них: правой или левой. В этом случае при повторении игры задачу целесообразно поменять.

### ТРОФЕЙ

Основная цель. Развитие силы, быстроты, ловкости и тактической расчетливости.

Организация. В метре от противоположных краёв борцовского ковра мелом проводят прямую контрольную линию. В центре ковра кладут условный боевой трофей (борцовский манекен). Играющие делятся на 2

равные команды, которые выстраиваются напротив друг друга за отведёнными им контрольными линиями и опускаются на колени. Участникам игры предоставляется 1 минута для лаконичного согласования наиболее выгодных тактических вариантов командной борьбы за трофей.

Проведение: по сигналу педагога обе команды устремляются к трофею, стараясь как можно быстрее схватить его и преодолевая сопротивления соперников, затащить за свою контрольную линию, за что начисляется выигрышное очко. В процессе игры каждому участнику разрешается хватать за руки, ноги, шею, туловище, сваливать, переворачивать, удерживать или оттащить в сторону от трофея столько соперников, сколько сможет, чтобы создать численное превосходство и более выгодные условия своим партнёрам по команде, находящимся непосредственно у трофея и тянущим его в свою сторону. Но нельзя вставать с колен в стойку, за что участник выбывает из игры и удаляется с ковра. Игра повторяется три-пять раз. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

### ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

Основная цель: развитие устойчивости тела, координационных способностей и расчетливости.

Организация: на борцовском ковре проводят 2 - 3 прямые параллельные линии с интервалом 2 м. Играющие делятся на 2 равные команды. Из представителей разных команд произвольно, по взаимному желанию участников составляются примерно равносильные конкурирующие пары, которые размещаются на указанных линиях. Расстояние между парами около 2 метров. Соперники по паре становятся лицом друг к другу, на линии.

Проведение: по сигналу педагога каждый игрок с помощью обманных движений, расчетливых рывков или толчков старается вывести своего соперника по паре из состояния равновесия и заставить его сойти с контрольной линии хотя бы одной ногой. Тот, кто сможет этого добиться,

приносит своей команде одно очко. Игра повторяется несколько раз, с попеременной сменой выставяемой вперёд ноги.

Оценка: победа присуждается команде, игроки которой наберут большее количество очков.

## БОРЬБА НАНАЙСКИХ МАЛЬЧИКОВ

Основная цель: развитие быстроты, координационных способностей, силы, внимания и оперативного мышления.

Организация: стоя на борцовском ковре, играющие делятся на 2 равные команды, выстраивающиеся напротив друг друга шеренгами, разомкнутыми на вытянутые руки. Расстояние между шеренгами 4-5 м.

Проведение: по сигналу педагога все игроки принимают упор лежа и двигаясь в этом положении к противоположному сопернику по паре, стремясь неожиданно схватить его за руку и резким рывком свалить на ковёр, заставить коснуться ковра животом, боком, бедром или другой частью тела, кроме исходных опорных точек. Тот, кому удастся этого добиться, преодолев сопротивление соперника, приносит своей команде одно очко. Игра повторяется три-пять раз.

Оценка: побеждает команда, участники которой наберут большее количество очков.

## ВЫБИВАНИЕ ОПОРЫ

Основная цель: развитие ловкости, силы, внимания и расчетливости.

Организация: стоя на борцовском ковре, играющие расчетом на первый-четвёртый делятся на группу по четыре человека, которые равномерно распределяются по ковра. В каждой игровой группе участники образуют своеобразный крест, становясь в упор лежа, головой внутрь, ноги при этом должны быть неподвижными.

Проведение: по сигналу педагога два участника из одной команды (находящихся друг против друга) стремятся вывести из равновесия и заставить

упасть на живот одного из противников, лишая их опоры ловким и энергичным «подбивом» запястья ладонью или рывком за руку. При этом игроки используют различные обманные движения и достигают своей цели скорее неожиданностью, чем силой. За каждого выведенного из равновесия соперника, который прикоснется животом или боком к коврику, команда получает одно очко, либо ей засчитывается победа в схватке. Общий интерес к игре значительно повышается, если её проводить в виде турнира с определением сильнейших по олимпийской системе, с выбыванием каждой проигравшей команды.

### БЕГ В СВЯЗКЕ С ПАРТНЁРОМ

Основная цель: развитие быстроты, ловкости и расчетливости движений в усложнённых условиях.

Организация: стоя на полу или борцовском коврике, участники игры делятся на 2 равные команды, выстраивающиеся за общей линией старта колоннами по двое. Расстояние между конкурирующими колоннами 3-4 м. В 10 м. перед каждой колонной ставится поворотный флажок. Каждая пара рядом стоящих игроков широким эластичным бинтом связывает на уровне щиколоток две свои соприкасающиеся ноги.

Проведение: по сигналу педагога первые пары обеих колонн, обняв партнера внутренней рукой за туловище, как можно быстрее бегут в связке с ним к своему поворотному флажку, огибает его налево и возвращаются обратно, касанием руки сбоку передают эстафету следующей паре своей колонны и отходят за неё, становясь зрителями.

Оценка: побеждает команда, закончившая эстафету первой.

### ЗАЙМИ СВОЁ МЕСТО

Основная цель: развитие быстроты, внимания и расчетливости.

Организация: стоя на борцовском ковре, играющие делятся на 2 команды, которые выстраиваются по росту напротив друг друга, рассчитываются по порядку и запоминают свой порядковый номер.

Проведение: по сигналу педагога – один свисток – все игроки обеих команд начинают свободно бегать и резвиться в пределах всего ковра. Через некоторое время по сигналу – два свистка – играющие должны как можно быстрее возвратиться назад и точно встать на своё порядковое место в командной шеренге. Победа присуждается той команде, участники которой построятся быстрее и точнее. Игру желательно повторить два-три раза.

### СИГНАЛ

Основная цель: развитие внимания и быстроты двигательной реакции.

Организация: занимающиеся выстраиваются на борцовском ковре в колонну по одному. Оговариваются условные сигналы и формы реакции на них.

Проведение: по команде педагога участники игры начинают лёгкий бег в обход ковра. Внимательно прислушиваясь к оговорённым условным сигналам. По сигналу – один свисток - мгновенная перемена направления движения на 180 градусов. По сигналу – два свистка – быстро присесть и продолжать движение прыжками в приседе. По сигналу – три – свистка возобновить прерванный бег. По сигналу – хлопок в ладоши выполняют три прыжка вверх колени к груди на месте и продолжают бег. По сигналу – два хлопка – выполняют ускорение три шага и продолжают лёгкий бег. По сигналу – три хлопка – принять упор лёжа и выполнить 10 отжиманий. Участники, неверно выполнившие заранее оговорённое ответное действие, выбывают из игры. Игра продолжается до тех пор, пока в колонне не останется 3-5 участников, которые и признаются победителями.

Примечание. По мере освоения игры содержание двигательной реакции на условные сигналы полезно заменять, усложнять или увеличивать.

## ПАДАЮЩАЯ ПАЛКА

Основная цель: развитие внимания и быстроты двигательной реакции.

Организация: играющие становятся в заранее очерченный круг радиусом 4-5 м и рассчитываются по порядку. Каждый запоминает свой порядковый номер. Назначается водящий, который получает гимнастическую палку и ставит её вертикально на ковёр в центре круга, слегка придерживая одной рукой сверху.

Проведение: водящий по своему усмотрению называет порядковый номер любого участника игры, поднимает руку с палки и отбегает к остальным играющим за черту круга. Участник, номер которого был назван, должен успеть подбежать и схватить оставленную палку, прежде чем она упадёт на ковёр. После чего он, в свою очередь, исполняет роль водящего. Игрок не успевший схватить падающую палку, выбывает из игры и сходит с ковра. Игра продолжается до тех пор, пока не останется меньше половины участников, которые и признаются самыми быстрыми и внимательными.

Примечание. Исходя из подготовленности играющих, радиус игрового круга можно увеличивать или уменьшать.

## УСЛОЖНЁННОЕ ДВИЖЕНИЕ

Основная цель: развитие быстроты. Оперативного мышления и тренировка вестибулярного аппарата.

Организация: стоя на борцовском ковре, участники игры делятся на 2 равные команды, которые выстраиваются колоннами по одному за общей стартовой линией и рассчитываются по порядку. Расстояние между колоннами около 3 м. В 10 м перед каждой колонной кладётся по большому набивному мячу.

Проведение: по сигналу педагога передние игроки конкурирующих колонн бегут по прямой к своему набивному мячу, опираясь на него одной рукой и как можно скорее оббегают пять раз вокруг мяча, не отрывая опорной руки. После этого они возвращаются к линии старта. Касанием руки сбоку

дают старт следующему участнику своей колонны и уходят за неё. Игра продолжается таким образом до тех пор, пока данное задание не выполнят все участники. Победа присуждается команде, закончившей игровое задание раньше соперников.

### ГУСЕНИЦА

Основная цель: развитие быстроты, ловкости и тактики совместных действий.

Организация: играющие делятся на 2 равные команды, строящиеся на ковре колоннами по одному за общей линией старта. Расстояние между колоннами около 5 м. В 10 м перед каждой колонной кладётся по набивному мячу.

Проведение: по сигналу педагога участники конкурирующих команд садятся на ковёр, согнув ноги. Каждый участник захватывает сидящего за ним партнёра за голеностопы, и вся колонна, напоминая длинную ползущую гусеницу, синхронно движется вперёд, поочерёдно передвигая то ноги, то ягодицы. В процессе преодоления игровой дистанции каждая « гусеница » должна добраться до своего набивного мяча, обойти его налево кругом и вернуться в исходное положение перед стартом, не разорвав ни одного звена в командной цепочке.

Оценка: победа присуждается команде, выполнившей игровое задание раньше соперников.

### НЕ КОСНИСЬ НОГ

Основная цель: развитие внимания, быстроты двигательной реакции и расчетливости.

Организация: участники игры делятся на 2 команды: «белые» и «чёрные». Игроки обеих команд попеременно, на расстоянии вытянутой руки, становятся по кругу, радиусом 3-4 метра. В центр круга становится водящий с

верёвкой (длинной, равной радиусу круга), на конце которой привязан небольшой набивной мяч в сетке или боксёрская груша.

Проведение: по сигналу педагога стоящий в центре игрок начинает крутить верёвку с грузом над ковром с разной скоростью, но при этом груз с верёвкой не должен ударяться о ковёр и подскакивать. Все остальные игроки, когда мяч приближается к ним, подпрыгивают и увёртываются от прикосновения мяча или верёвки. За игрока, которого коснётся мяч или верёвка, его команда получает штрафное очко, а он сам занимает место водящего.

Оценка: игра проводится до тех пор, пока у одной из команд не наберётся 10 штрафных очков. В этом случае другая команда объявляется победительницей.

## РУССКИЙ ТАНЕЦ

Основная цель: развитие координационных способностей и внимания.

Организация: играющие делятся на 2 команды, выстраиваются параллельными колоннами по одному. Расстояние между колоннами 3-4 метра. Педагог становится в нескольких метрах перед соревнующимися колоннами.

Проведения: по команде педагога участники каждой команды приседают на корточки и кладут руки на плечи находящегося перед собой партнёра. Перед началом упражнения указать, с какой ноги начинать движения. Например: исходное положение на корточках. По сигналу на счет раз – всем синхронно выбросить ноги вправо; на счет два – вернуться в исходное положение; три – прыжок вверх; четыре – присесть на корточки; пять – выбросить ноги влево; шесть – занять исходное положение; семь – прыгнуть вверх; восемь – вновь присесть на корточки. Указанный игровой цикл повторяется несколько раз без остановки, по усмотрению педагога.

Оценка: победа присуждается команде, исполнившей предложенный танец красивее и совершившей при этом меньше ошибок.



## ПРЫЖКИ С ЗАХВАТОМ

Основная цель: развитие ловкости, быстроты и расчетливости.

Организация: участники игры делятся на 2 или несколько команд (в зависимости от количества и подготовленности участников), которые выстраиваются за общей стартовой линией колоннами по одному на расстоянии вытянутой руки. Интервал между колоннами около 2 м. В 10-15 м от старта проводится общая линия финиша.

Проведение: по сигналу педагога игроки соревнующихся команд быстро наклоняются вперед и захватывают голень стоящего перед собой партнёра, после чего колонны начинают движения вперед прыжками на одной левой ноге, не разрывая командной цепочки.

Оценка: победу одерживает команда, которая пересечёт линию финиша первой. Для большей пользы дела желательно провести два или четыре забега с поочередной сменой опорной ноги и выявить лучшую команду в общем зачёте.

## МЕТАНИЕ НАБИВНОГО МЯЧА В МИШЕНЬ

Основная цель: развитие силы, ловкости и расчётливости.

Организация: заготовить несколько небольших набивных мячей и мишени по числу участвующих команд, привязанные вертикально к стене с 3-х метровым интервалом. Провести в 5-7 м от мишеней общую стартовую линию, переходить которую не разрешается. Играющие делятся на 2-3 равночисленные команды, выстраивающиеся в колонны по одному за стартовой линией напротив отведённых им мишеней, к которым приставляется по судье для подсчёта попаданий. Передние игроки колонн получают по три набивных мяча.

Проведение: по сигналу педагога первые игроки колонн бросают с места подряд три набивных мяча в свою мишень, после чего бегом подбирают их и отдают следующему игроку своей колонны, а сами уходят за неё, становясь зрителями. Получивший мячи игрок без промедления выполняет то же самое

игровое задание, и так далее до конца колонны. За каждое попадание в мишень игрок получает одно очко, идущее в актив его команды. Во втором туре игрового состязания метание набивных мячей осуществляется по тем же правилам, но с разбега в несколько шагов, при увеличении расстояния до мишени на 1-3 м.

Оценка: по окончании второго тура судьи суммируют результаты игры и объявляют победителей как в личном, так и в командном зачёте, которые определяются по наибольшему количеству набранных очков.

Вариант игры: проводить метание волейбольных, гандбольных или резиновых мячей в подвижную цель – по идущему или медленно пробегавшему участнику конкурирующей команды, который должен ловко увёртываться от попаданий.

### ЭСТАФЕТА – ТАЧКА

Основная цель: развитие силы рук, быстроты и внимания.

Организация: стоя на борцовском ковре, играющие делятся на 2 или несколько равночисленных команд, которые выстраиваются колоннами по одному за линией старта и рассчитываются по порядку. Расстояние между колоннами 2-3 м. В 6-10 м перед каждой колонной ставят поворотный флажок.

Проведение: по сигналу педагога первые номера соревнующихся команд, приняв упор лёжа ноги врозь, изображая собой тачку, а вторые номера, взяв их за голени, - везущего её человека и в таком виде как можно быстрее бегут к поворотному флажку своей колонны, огибают его налево и возвращаются назад, к линии старта. Затем первые номера идут в конец колонны, вторые номера превращаются в «тачку», а третьи номера исполняют роль везущего «тачку» и т.д. Специализированная эстафета продолжается до тех пор, пока игровое задание выполняет все члены каждой команды.

Оценка: победительницей признаётся команда, закончившая эстафету первой.

## «ТАЧКА» ИЗ ТРЁХ УЧАСТНИКОВ

Основная цель: развитие силы рук, быстроты и внимания.

Организация: стоя на борцовском ковре, участники игры делятся на команды по три человека, которые выстраиваются колоннами по одному за общей стартовой линией. Расстояние между колоннами около 1 м. В 10-15 м от старта проводится линия финиша.

Проведение: по сигналу «Приготовиться» передние игроки колонн принимают положения упор лёжа ноги врозь, вторые игроки берут их за ноги чуть выше коленей, а третьи игроки, опираясь о ковёр руками, кладут свои ноги спереди сверху на участника, изображающего «тачку», колени на уровне лопаток, а скрещенные стопы кладутся на ягодичы. Таким образом, каждая команда становится своеобразной тачкой из трёх участников. По сигналу «Марш!» все «тачки» как можно быстрее устремляются к финишу, не изменяя оговоренную форму «тачки».

Оценка: команда, финишировавшая первой, получает 1 очко, второй – 2 очка, третьей – 3 очка и так далее, согласно занятому месту. Провести три соревновательных заезда с последовательной сменой порядковой роли каждого из трёх участников «тачки» и определить лучшую команду по наименьшей сумме полученных очков.

## ГРЕБЦЫ

Основная цель: развитие гибкости, быстроты и совместной координации движений.

Организация: стоя на борцовском ковре, участники игры делятся на команды по 6 человек, выстраивающиеся параллельными колоннами по одному с дистанцией вытянутой руки и интервалом около 2 м. По команде педагога трое передних игроков каждой колонны делают шаг вперёд и поворачиваются кругом, после чего все участники игры садятся на ковёр ноги врозь. Таким образом, каждая команда быстро, чётко и организованно создаёт необходимые для игры две встречные полукolonны, развёрнутые лицом друг

к другу. Задние игроки кладут кисти рук на плечи сидящих перед ними партнёров, пропуская руки им под мышки, а два центральных участника каждой команды крепко берутся за руки или общую гимнастическую палку, сведя ноги с взаимным упором носками.

Проведение: по сигналу педагога все участники игры, не разрывая командной цепочки, выполняют 20 слаженных и энергичных движений вперёд-назад, как гребцы, максимально сгибая и разгибая корпус.

Оценка: побеждает команда, которая закончит игровое задание первой.

### ПЕРЕДАЧА МЯЧА СОГНУВШИМСЯ И ПРОГНУВШИМСЯ

Основная цель: развитие гибкости, быстроты и расчётливости.

Организация: стоя на борцовском ковре, играющие делятся на 2-3 команды, которые выстраиваются параллельными колоннами по одному, разомкнутыми на вытянутые руки. Направляющие игроки колонн получают по набивному мячу и держат его внизу двумя руками.

Проведение. По сигналу педагога передние игроки колонн, максимально прогнувшись, вытянутыми руками быстро передают мяч дугой над головой второму игроку своей команды, второй передаёт его третьему дугой между ног, а третий - четвёртому опять над головой. Таким образом передачи набивного мяча продолжают дальше по колонне с попеременным чередованием способа передачи. Последний член колонны, получив мяч, бежит с ним слева вперёд и становится в голову колонны, после чего поднимает мяч над головой в знак завершения игрового задания.

Оценка: победительницей объявляется команда, участники которой выполняют игровое задание раньше всех остальных.

Игру полезно повторить, чтобы каждый участник выполнил и второй способ передачи набивного мяча. Эта цель органично достигается в том случае, новые направляющие колонн всегда будут начинать передачи мяча дугой через голову.

## ЗАХВАТ ПРЕДМЕТА

Основная цель: развитие внимания и быстроты двигательной реакции.

Организация: для осуществления игры необходимо предварительно заготовить по одному легкодоступному предмету (кубики, небольшие дощечки и т.д.) на каждого её участника и провести мелом на борцовском ковре три длинных параллельных линии с интервалом 6 м. Заготовленные предметы равномерно раскладываются на крайних параллельных линиях В и С. Играющие делятся на 2 равные команды, участники которых вперемешку через одного становятся на средней линии А лицом к стоящему перед ней педагогу. Линия С соответствует одной команде, а линия В соответствует другой команде.

Проведение: по произвольному сигналу педагога игроки обеих команд стремительно бегут к названной им линии и стараются первыми схватить разложенные там предметы. За каждый захваченный участником предмет его команде начисляется одно очко. После подсчёта командных результатов все захваченные предметы раскладываются на прежние места, а игроки возвращаются на исходные позиции. Игра повторяется несколько раз непредсказуемым варьированием стартовых команд.

Оценка: команда победителей определяется по наибольшей сумме очков.

## ПРЕСЛЕДОВАНИЕ С ГАНДИКАПОМ

Основная цель: развитие быстроты, ловкости и внимания.

Организация: с интервалом 3-4 м начертить 2 параллельные линии старта А и В. Линия финиша С проводится на расстоянии 8-10 м от линии В. Участники игры делятся на 2 равные команды А и В, размещающиеся разомкнутыми на вытянутые руку шеренгами на одноименных стартовых линиях. При этом игроки команды В, располагающиеся ближе к финишу, занимают неудобное положение, указываемое педагогом (на корточках, сидя на ягодицах, лёжа на боку, спине или животе и т.п.), а игроки команды А,

находящиеся дальше от финиша, получают льготную возможность занять удобное положение высокого старта.

Проведение: по стартовому сигналу педагога обе команды одновременно устремляются к финишу, причём игроки задней команды стараются догнать и запятнать рукой игроков передней команды до того, как те финишируют. За каждого осаленного таким образом соперника догоняющей команде начисляется одно очко. При проведении следующего забега команды меняются местами и ролями. Провести несколько забегов.

Оценка: победа присуждается команде, набравшей большую сумму очков.

### БЕГ НАЗАД С ЗАХВАТОМ

Основная цель: развитие быстроты, ловкости и смелости.

Организация: стоя на борцовском ковре, участники игры делятся на равные команды (по 4-6 человек), которые шеренгами становятся за общую стартовую линию и рассчитываются на первый-второй. Расстояние между соревнующимися шеренгами 1-2 м. В 10-15 м параллельно стартовой проводится промежуточная линия. По команде педагога все вторые номера поворачиваются кругом и берут своих соседей под руки, принимая исходное положение для бега назад с помощью соседей.

Проведение: по стартовому сигналу конкурирующие шеренги бегут к промежуточной линии (стараясь не упасть и не разорвать командной цепочки) и достигнув её тут же возвращаются обратно без поворотного вращения шеренги. Таким образом, на обратном пути все игроки меняются ролями и спиной вперёд приходится бежать уже первым номерам соревнующихся команд.

Оценка: выигрывает команда которая, не нарушив правил игры, возвратится обратно первой.

## КОМБИНИРОВАННАЯ ЧЕХАРДА

Основная цель: развитие ловкости, быстроты и расчётливости.

Организация: стоя на борцовском ковре, играющие делятся на 2 равные команды, строящиеся в колонны по одному за общей стартовой линией.

Расстояние между колоннами около 3 м.

Проведения: по сигналу педагога первый игрок каждой колонны делает два шага впереди, повернувшись кругом, становится лицом к своей колонне, расставив ноги врозь. Второй участник команды быстро опускается на четвереньки, проползает между его ног и сделав два шага вперёд, становится согнувшись в положение играющего в чехарду, пригнув голову, с упором рук на колени. Третий игрок проползает между ног первого, совершает опорный прыжок ноги врозь через второго, делает два шага вперёд и в свою очередь поворачивается лицом к колонне, расставив ноги врозь. И таким образом игра развивается дальше, в ходе чего все участники поочередно должны то пролезть между ног, то прыгать через согнувшегося партнёра до тех пор, пока не окажутся во главе колонны и встанут в необходимую игровую позу. Последний участник команды, добравшийся таким образом до положения игрока колонны, поднимает руки над головой и три раза громко хлопает в ладоши, сигнализируя о завершении командного задания.

Оценка: победа присуждается команде, закончившей игровое задание первой.

## ВОВРЕМЯ ПОДПРЫГНИ

Основная цель: развитие внимания и быстроты двигательной реакции.

Организация: стоя на борцовском ковре, играющие делятся на две равночисленные команды, которые делятся параллельными колоннами по одному на расстоянии вытянутой руки. Интервал между колоннами 1.5-2 м. Назначаются два судьи, которые получают яркий эластичный шнур длиной 3-4 м и натягивают его перед обеими колоннами на высоте коленей.

Проведение: по стартовому сигналу оба судьи с натянутым шнуром в руках начинают двигаться снаружи вдоль колонн, а все стоящие в них должны своевременно подпрыгнуть, держа ноги вместе, чтобы не задеть подсекающий их шнур, ибо за каждое такое касание команде начисляется одно штрафное очко. Приземлившись после прыжка, игроки сразу же ложатся животом на ковёр с небольшим разворотом вправо, чтобы при движении шнура в обратную сторону не задеть его снизу какой-нибудь частью своего тела, что также штрафует одним очком. Каждый судья во время движения подсчитывает штрафные очки ближней к нему команды. Натянутый шнур проносится до конца колонн и обратно несколько раз.

Оценка: побеждает команда, получившая наименьшее количество штрафных очков.

### АКРОБАТИЧЕСКАЯ ЦЕПОЧКА

Основная цель: развитие координационных способностей, гибкости и расчетливости.

Организация: стоя на ковре, участники делятся на команды по 4-6 человек, которые выстраиваются колоннами по одному за общей стартовой линией на дистанции вытянутой руки. Интервал между колоннами 1.5-2 м. В каждой колонне игроки берут друг друга за руки (одна рука пропущена между ног, а другая вытянута вперёд).

Проведение: по сигналу педагога передний участник каждой колонны делает кувырок вперёд, держа ноги врозь, второй номер подвигается вперёд и выполняет такой же кувырок между ног первого, третий делает кувырок между ног второго и так далее до последнего. Когда вся колонна будет лежать, первый номер встанет на ноги и, не разрывая командной цепочки, движется вперёд, последовательно приводя всю колонну в исходное положение.

Оценка: побеждает команда, вернувшаяся в исходное положение первой.



## ВОЛЧОК

Основная цель: развитие силы мышц брюшного пресса, быстроты и расчётливости.

Организация: стоя на ковре, участники делятся на 2-3 команды, выстраивающиеся параллельными колоннами по одному на дистанции 1 м. Интервал между колоннами около 3 метров. Соревнующиеся колонны садятся на ковёр с упором руками сзади, вытянув ноги вперёд таким образом, чтобы ступни каждого игрока находились в 10 см от сидящего впереди партнёра по команде.

Проведение: по сигналу педагога все участники игры поднимают вытянутые ноги и принимают положение упора сидя с высоким углом. Направляющий игрок каждой колонны поворачивается налево кругом и ударяет своими стопами, наподобие подсечки, по ногам сидящего за ним партнёра, чем заставляет того повернуться в другую сторону направо и передать подсечку следующему игроку и такое движение «змейкой» последовательно передаётся по всей колонне до самого её конца. Последний участник колонны, приняв игровой удар подсечкой, делает полный оборот на 360 градусов и незамедлительно передаёт его обратно, после чего эта специализированная «змейка» таким же образом возвращается к направляющему игроку колонны, который повернувшись в исходное положение, громко хлопает в ладоши, извещая окружающих о завершении командного задания.

Оценка: победу одерживает команда, выполнившая игровое задание раньше всех.

## ВЫТЕСНЕНИЕ ИЗ КРУГА

Основная цель: развитие силы, ловкости и расчетливости.

Организация: игра проводится в круге диаметром 7-9 м. Участники игры делятся на 2 команды, скажем, «белых» и «чёрных», которые сходятся примерно равносильными парами, положив руки друг другу на плечи.

Проведение: по сигналу педагога соперники в парах начинают активную борьбу за территорию, стараясь вытеснить друг друга за пределы игрового круга. Участник, заступивший за круг хотя бы одной ногой, выбывает из игры и уходит из круга, а его победитель вступает в единоборство с победителем другой пары из соперничающей команды. Игра продолжается до тех пор, пока в соревновательном круге не останутся представители лишь одной команды

Оценка: команда, чьи представители остались в кругу, объявляется победительницей.

### ДОТЯНУТСЯ ДО МЯЧА

Основная цель: развитие силы, совместной координации движений и внимания.

Организация: на борцовском ковре раскладывают канат, перевязанный цветной ленточкой посередине. Сбоку от этой ленточки ставят флажок, а в 2-3 м от концов каната кладут по набивному мячу. Участники игры делятся на 2 равные команды, которые становятся напротив друг друга и хватаются за разные половины разложенного каната. Позади каждой команды находится по одному участнику, которые держат концы каната.

Проведение: по сигналу педагога каждая команда начинает изо всех сил тянуть канат в свою сторону, стараясь предоставить своему последнему участнику возможность дотянуться до лежащего за ним набивного мяча и ударить по нему ногой за что начисляется выигрышное очко. Игра повторяется от флажка исходной середины два-три раза, с небольшими перерывами для отдыха и сменой командных мест.

Оценка: победу одерживает команда, набравшая большее количество очков.

### БОРЬБА С ПЕРЕТЯГИВАНИЕМ КАНАТА ШЕРЕНГАМИ

Основная цель: развитие силы движениями взрывного характера, командной согласованности действий и тактической расчётливости.

Организация: стоя на ковре, участники делятся на команду «белых» и команду «чёрных», которые выбирают своих капитанов и шеренгами, разомкнутыми на вытянутые руки, выстраиваются напротив друг друга, схватившись обеими руками за разложенный между ними канат. На расстоянии 3-4 м за каждой командой проводится условная пограничная линия, у которой становится её капитан. Одна линия является границей команды «черных», вторая – границей команды «белых».

Проведение: по сигналу педагога каждая команда начинает тянуть канат в свою сторону умело согласованными движениями взрывного характера, стараясь затянуть его за свою границу. За что начисляется выигрышное очко. Капитан, стоящий позади своей команды, имеет право оперативно руководить её действиями и выгодно менять местами членов своей команды, не останавливая борьбы. Эти перестановки могут производиться для того, чтобы сохранить или преумножить игровое преимущество на каком-нибудь отдельном участке либо попытаться вернуть проигранное пространство. Соревнования проводятся в несколько встреч

Оценка: победа присуждается команде, набравшей большее количество очков.

## ДОСТАНЬ ПЛАТОК

Основная цель: развитие силы, быстроты и внимания.

Организация: стоя на борцовском ковре, участники игры делятся на 2-3 равные команды, каждая из которых становится в круг под отведённым ей свисающим с потолка канатом и рассчитываются по порядку. Первому номеру каждой команды вручается небольшой цветной платок, часть которого он прячет за пазуху или в какую-либо деталь спортивной одежды.

Проведение: по сигналу педагога первый номер каждой команды как можно быстрее влезает по канату, вешает платок на специальную перекладину (или крючок) в верхнем конце каната и спускается вниз. Второй номер должен после него влезть на канат и снять платок. Третий – водворяет платок на

прежнее место, четвёртый – опять снимает его, и так далее до последнего игрока до последнего игрока команды, который, закончив выполнение задание, трижды хлопает в ладоши над головой. В процессе игры участники, находящиеся под канатом, должны внимательно следить за тем, кто лезет по нему, и быть готовыми для страховки.

Оценка: победу одерживает команда, закончившая игровое задание первой. При наличии в спортивном зале только одного каната команда–победительница определяется по наименьшей сумме времени, затраченного её игроками на выполнение игрового задания. Кроме этого, с помощью хронометра можно выявить и победителя игры в личном зачёте.

### БОРЬБА В КВАДРАТЕ

Основная цель: развитие силы движениями взрывного характера, внимания и совместной согласованности действий.

Организация: для осуществления игры необходимо заготовить яркую 12-16 метровую верёвку со связанными концами. Разложив её на борцовском ковре в форме квадрата и четыре контрольных предмета (флажки, набивные мячи и т.д.), которые кладутся за пределами игрового квадрата в 2-3 м от каждого его угла. Играющие делятся на 4 команды, встающие в середину квадрата, напротив отведенного каждой из них угла: команда 1 – напротив угла А, команда 2 – напротив угла В, команда 3 – напротив угла С и команда 4 – напротив угла Д.

Проведение: по сигналу педагога конкурирующие команды бегут к своему углу, схватывают верёвку и энергичными согласованными рывками стараются достать лежащие перед ними предметы. Как только одной из команд удастся овладеть своим предметом, она получает выигрышное очко и борьба приостанавливается с возвращением всех участников в исходное положение. Игра повторяется несколько раз, по усмотрению педагога.

Оценка: победа присуждается команде, завоевавшей большее количество очков.

Вариант игры: участники становятся снаружи квадрата, образованного верёвкой, и каждая команда тянет в свою сторону, стараясь не выпускать верёвки из рук, достать отведённый ей предмет. При проведении игры используемые предметы необходимо разложить немного подальше от углов квадрата, ибо исходное расстояние от игроков до контрольных предметов в этом случае сокращается.

## СЛОЖЕНИЕ

Основная цель: развитие быстроты мышления, силы.

Организация: участники делятся парами, встают лицом друг к другу обе руки за спину.

Проведение: по сигналу педагога оба участника одновременно выставляют обе руки перед собой, показывая на каждой руке определённое количество пальцев. Быстро, в уме должны суммировать количество своих показанных пальцев обеих рук с количеством показанных пальцев обеих рук соперника и вслух озвучить эту сумму. Тот из соперников кто первым правильно озвучит сумму – выигрывает. Проигравший принимает положение упор-лёжа и выполняет – 5 отжиманий.

Игра продолжается до трёх побед. Так же можно провести мини турнир по олимпийской системе с выбыванием и определением абсолютного победителя.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Игуменов, В.М. Спортивная борьба. Учебное пособие для педагогических институтов и училищ. / И.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993. - 240 с.
2. Особенности построения тренировки, направленной на развитие специальной выносливости дзюдоистов // Физическая культура, спорт, здоровье: Сб. научно-исследовательских работ. – Барнаул: изд-во АлтГТУ, 2004. – С.182 – 185.
3. Трутнев, П.В. Основы тренировки в дзюдо / П.В. Трутнев. - Красноярск. - 238 с.
4. Шилов, В. Воспитание физических качеств у дзюдоистов / В. Шилов // Институт спортивных единоборств им. И. Ярыгина. - 2002. - №6. - С.85-87.
5. Ильин, А. Стратегия и тактика поединка в понимании современных борцов. / А. Ильин // Институт спортивных единоборств им.И. Ярыгина. - Выпуск №6. - 2002. - С.57-59.
6. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: Terra-Спорт, 2000. – 72с
7. Рогова Р.В. Гимнастика и методика преподавания: учебнометодический комплекс. - Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2009. - 125 с.