

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

ЗАДАНИЕ 1

**КРАТКИЙ
ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ
по спортивной борьбе**

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

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

Прием - отдельное законченное действие борца, направленное на изменение положения атакуемого по отношению к ковра.

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

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

Связка - сочетание приемов, контрприемов и их элементов, проводимых последовательно и направленное на достижение победы или получение выигрышных баллов.

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

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

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

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

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

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

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

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

Комбинация - технико-тактическое действие, в котором защита или контрприем от первого приема создает благоприятные условия для выполнения последующего приема или контрприема.

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

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

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

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

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

Опасное положение - положение борца спиной к коврику - мост, полумост и сед (с упором локтем или локтями в ковер сзади).

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

НЕКОТОРЫЕ ТЕРМИНЫ БОРЦОВСКОГО СЛЕНГА

Данные термины носят обиходный характер и употребляются в борцовской среде для быстроты понимания и выполнения тех или иных технических действий.

Бедро - термин, употребляемый в борцовской среде, для обозначения группы бросков подворотом.

Вертушка - термин, употребляемый в борцовской среде для обозначения группы бросков или переводов вращением.

Мельница - термин, употребляемый в борцовской среде, для обозначения бросков через плечи.

Второй этаж - отрыв соперника от ковра, в результате которого он повисает в воздухе или оказывается взваленным на одно из плеч.

Свеча (свечка) - бросок запрокидыванием, в результате которого атакуемый воткнут головой в ковер (голова согнута в шейном отделе, обе лопатки касаются ковра - «стойка на лопатках», туловище сложено - колени касаются груди»).