

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

ЗАДАНИЕ 3

**ОПРЕДЕЛИ КАКИЕ ИЗ
ПРЕДЛОЖЕННЫХ УПРАЖНЕНИЙ
ОТНОСЯТСЯ К СПЕЦИАЛЬНЫМ
УПРАЖНЕНИЯМ БОРЦА**

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки вверху. Наклониться вперед, захватив руками голени и, пружиня, прижаться головой к коленям, не отпуская захвата.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки произвольно. Темповые подскоки вверх со сгибанием и выносом ног вперед.

3. И.п. - стоя на мосту и захватив партнера за ноги. Сильно оттолкнувшись ногами с рывком грудью вперед, перейти в положение упора лбом в ковер, затем, оттолкнувшись ногами, перевернуться на мост.

4. И.п. - стойка ноги врозь, руки за головой. Круговые движения туловищем в левую и правую стороны.

5. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднимать и опускать прямые ноги, касаясь ими пола за головой, с опорой руками о пол.

6. И.п. - стойка ноги врозь с упором предплечьями и лбом в ковер. Переставить правую, затем левую ногу вправо приставными шагами, поворачивая туловище. Затем, оттолкнувшись ногой, перевернуться на мост. То же с моста до упора лбом в ковер.

7. И.п. - стойка ноги врозь, руки за головой. Ложиться через присед перекатом назад, вставать перекатом вперед, ноги скрестно с поворотом на 180° .

8. И.п. - упор присев руки сзади. Вставать и подниматься на носки, тянуться руками вверх, затем вернуться в и. п.

9. И.п. - стойка борца или стойка ноги врозь, руки у груди соединены в крючок. Перейти на мост, касаясь лицом ковра, затем рывками рук, поднимая таз вверх, вернуться в стойку.

10. И.п. - упор лежа прогнувшись. Поочередно поднимать правую и левую руки вперед-вверх. Сгибать и разгибать прямые ноги до вертикального положения.

11. И.п. - стойка ноги врозь, руки перед грудью. Повороты туловища в стороны и наклоны поочередно к правой и левой ноге.

12. И.п. - о. с., руки на поясе. Выпад вправо с опорой руками о колено, и. п., выпад влево.

13. И.п. - стойка на коленях, руки за головой. Круговые вращения туловища поочередно в правую и левую стороны.

14. И.п. - упор лежа прогнувшись. Поочередно поднимать правую и левую руки вперед-вверх. Сгибать и разгибать прямые ноги до вертикального положения.

15. И.п. - стойка ноги врозь, руки перед грудью. Повороты туловища в стороны и наклоны поочередно к правой и левой ноге.

16. И.п. - о. с., руки на поясе. Выпад вправо с опорой руками о колено, и. п., выпад влево.

17. И.п. - первый партнер в стойке на голове, второй - держит его за ноги. Первый выполняет движения вперед-назад-в стороны, круговые с опорой на руки или держа руки за спиной.

18. И.п. - стойка на голове у стены с опорой руками или без нее. Движения головой вперед-назад-в стороны или круговые.

19. И.п. - стойка на коленях, руки за головой. Круговые вращения туловища поочередно в правую и левую стороны.

20. И.п. - стоя на мосту и захватив за гриф штанги. Оттолкнувшись ногами с рывком грудью вперед, перейти в положение упора лбом в ковер через штангу.

21. И.п. - сед ноги врозь, руки за головой. В быстром темпе сводить и разводить скрестно прямые ноги, поочередно сверху правая или левая.

22. И.п. - лечь на спину, ноги на весу врозь, руки вдоль туловища с опорой о пол. В быстром темпе сводить и разводить скрестно прямые ноги, поочередно сверху правая или левая.

23. И.п. - стоя на мосту и захватив гирю хватом снизу. Оторвать гирю прямыми руками вверх, удержать 3-4 с. затем опустить.

24. И.п. - стойка ноги врозь, руки к плечам. Круговые движения рук вперед-назад, отводя локти до касания лопаток.

25. И.п. - о. с. Переход через упор присев в упор лежа с последующим возвращением в и. п..

26. И.п. - стоя на мосту и захватив гири, находящиеся впереди головы, хватом снизу. Поднять гири к груди, выжать поочередно или одновременно, возвращаться в и.п. на прямых руках как можно медленнее.

27. И.п. - о. с. Через присед перекат назад с опорой руками в упор лежа, толчком ногами принять упор присев.

28. И.п. - сед ноги врозь на весу. Вращать прямые ноги по часовой стрелке, образуя конус поочередно в правую и левую стороны.

29. И.п. - стоя согнувшись, ноги врозь, колени прямые, руки касаются голени. Выпрыгивание вверх со взмахом рук.

30. И.п. - упор присев. Кувырок вперед в группировке. Встать, повернуться и повторить задание.

31. И.п. - стойка ноги врозь, ступни параллельно, руки соединены в крючок перед грудью. Посылая руки вверх и прогибаясь, принять положение с опорой руками о ковер.