

Часть урока, № п/п	Содержание занятия
<b>Подготовительная</b>	<p><b>1. Построение</b> (от темной одежды к светлой, по длине волос), приветствие, знакомство, ознакомление с задачами.</p> <p><b>2. Ходьба:</b> на носках, на пятках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы.</p> <p><b>3. Упражнения</b> по номерам в течение тренировочного занятия при названии порядкового номера упражнения участники без ошибки на скорость должны выполнить его</p> <p><b>4. ОРУ в движении:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Бег с высоким подниманием бедра.</li> <li>- Бег с захлестом голени назад.</li> <li>- Бег приставным шагом левым, правым боком.</li> <li>- Бег скрестным шагом левым, правым боком.</li> <li>- Бег с поворотами на 360 градусов через левое, правое плечо.</li> <li>- Бег спиной вперед, беговые упражнения по сигналу.</li> <li>- Бег с выносом прямых ног вперед, назад, в стороны.</li> <li>- Круговые движения руками в плечевых суставах.</li> <li>- Круговые движения руками в локтевых суставах.</li> <li>- Наклоны под каждый шаг, доставая ладонями ковер.</li> <li>- Выпады с поворотом туловища вправо, влево.</li> <li>- Махи ногами вперед-вверх, доставая свои ладони.</li> <li>- Ходьба в упоре на руках в паре, “Тележка”.</li> <li>- Ходьба в полуприседе, в полном приседе.</li> <li>- Прыжки в приседе левым, правым боком, спиной вперед.</li> </ul> <p><b>5. ОРУ в парах:</b></p> <p>а) Упражнение на силу «<b>Рычаг</b>»: Два партнера садятся напротив оперевшись стопами друг в друга с захватом за кисти обоюдно. По команде ведущего каждый пытается оторвать соперника от пола за счет тяги руками.</p> <p>б) пружинящие наклоны вперед руки на плечах</p> <p><b>6. Специализированные эстафеты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Бег с сопротивлением.</b> У стартовой линии становятся два партнера лицом к стартовой линии. Один из них становится сзади взяв захват за пояс со спины. По команде ведущего задача передистоящего сорвать захват и убежать за пределу указанной территории.</li> <li>- <b>Перетягивания с рывками за пояс.</b> У стартовой линии становятся два партнера лицом друг к другу, один из которых находится спиной к стартовой линии, а второй лицом. Каждый участник берет один из концов пояса в руки. Задача партнера расположенного спиной рывками за пояс вытянуть второго до указанной территории.</li> <li>- «<b>Быстрее под мостик</b>»</li> </ul>

	<p>Спортсмены распределяются по парам и располагаются вдоль лицевой линии, один за спиной у другого.</p> <p>По сигналу руководителя игрок, стоящий впереди, встает на борцовский (гимнастический) мост, а другой участник проползает под ним и в свою очередь встает на борцовский мост, а первый проползает под партнером. Передвигаясь таким образом, каждая пара играющих стремится как можно быстрее достигнуть линии финиша.</p> <p>Побеждает двойка спортсменов, успевшая пересечь эту линию первыми.</p>
<p><b>Основная</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированные подвижные игры для борцов</li> <li>2. Игровые упражнения для совершенствования приемов борьбы</li> </ol> <p><b>«Крепость»</b> (совершенствование техники):</p> <p>В середине борцовского ковра обозначают два круга диаметром 2 и 4,5 м. Большой круг обозначает «крепость», а малый служит местом в котором будут находиться плененные из лагеря нападающих. Лагерем нападающих считается все место за пределами границ «крепости».</p> <p><u>Правила игры:</u> Участники игры делятся на две равные по силам команды. Одна идет в «крепость» защищать ее, а другая за ее пределы.</p> <p>По сигналу ведущего нападающие приступают к штурму, стремясь провести заранее назначенный прием (удержание). То же задание выполняют защитники крепости.</p> <p>Проигравший борец из команды защитников выбывает из игры, а проигравший из нападающих переходит в малый круг и считается взятым в плен.</p> <p>Игра заканчивается, если в течение назначенного времени все игроки штурмующие «крепость» будут взяты в плен или все защитники выбывают из игры.</p> <p>В том случае если, защитники в течение назначенного времени не сумеют одержать победу, то «пленные» игроки считаются освобожденными и игра продолжается еще две минуты. Если в течение этих минут команда нападавших не сможет одержать победу, она присуждается команде «крепость».</p> <p>Плененный не имеет права вмешиваться в ход игры пока не завершится основное время.</p> <p>Разрешается нескольким игрокам команды атаковать участников противоположной команды.</p> <p><b>«Футбол подсечкой»</b></p> <p><b>«Увернись от захвата»</b> (ловкость, точность взятия захвата):</p> <p>На ковер диаметром 3-4 м. приглашаются два (может и больше)</p>

	<p>партнера, одному из которых дается задание в течение 30 секунд захватить правой рукой плечо партнера. Обороняющийся сцепив сзади кисти руки отклоняется в правую или левую сторону и зайти за спину атакующего. За каждый удачный уход защищающийся спортсмен получает 1 балл.</p>
<b>Заключительная</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Упражнения на восстановление дыхания</li><li>2. Упражнения на растягивание основных групп мышц</li></ol>