**Календарно-тематический план дистанционного обучения по вольной борьбе**

**с 6 по 30 апреля 2020 года**

группа: **БУС-1 (группа базового уровня сложности 1 года обучения общеразвивающая программа)**

тренер-преподаватель: Сивцев Дьулустан Николаевич

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Тема УТЗ | Задание обучающимся | Рекомендуемая литература, интернет ресурсы |
| 1 | 06.04.2020г | История развития вольной борьбы в РС(Я), в России, в мире. (ТЕОРИЯ-60 минут)  | 1. Найти и изучить историю развития вольной борьбы в РС(Я), в России, в мире из интернет ресурсов;
2. Написать всех известных борцов;
3. Выучить их достижения;
 | Сайты по вольной борьбе:1. <https://infourok.ru>
2. <https://www.professionalsport.ru>
3. vwrf.ru
4. С-мир.рф
5. ru.sport-wiki.org
 |
| 2 | 07.04.2020г | Разминка. Упражнение для развития силы. Растягивание. | 1. Пробежка в легком темпе 10 минут (по возможности)
2. Разогрев мышц, связки и сухожилия
3. Суставная гимнастика 2-3 минуты
4. Динамическая растяжка мышц 2-3 минуты
5. Присед
6. Подтягивания
7. Отжимания
8. Растяжка
 | 1. Просмотр сайта jjmania.ru10 лучших упражнений для развития силы
2. <https://www.fizkultura.ru>
3. www.wodloft.ru
4. Atlezm.com.ua
 |
| 3 | 08.04.2020г | Разминка. Упражнение со скакалкой. ОФП. Растягивание. | 1. Ходьба на месте 1 минута
2. Суставная гимнастика 2-3 минуты
3. Динамическая растяжка мышц 2-3 минуты
4. Кардио - разогрев 2-3 минуты
5. Восстановление дыхание 0.5-1 минута
 | 1. Просмотр в ютуб канале «обучение проходу в ноги перекатом под скакалкой»
2. <https://books.google.ru>
3. <https://studepedia.org>
4. https://m.sovsport.ru
 |
| 4 | 09.04.2020г | Разминка. Упражнение на гибкость. «Борцовский мост». Растягивание. | 1. Ходьба с подъемом колен (по 10 подъемов колен на каждую ногу)
2. Подъем рук и колен (по 10 подъемов колен на каждую ногу)
3. Повороты головы. Поворачивайте голову вправо-вперед-влево-вперед. ( по 5 поворотов в каждую сторону)
4. Вращение плечами. Опустить руки вдоль туловbща и начинать выполнить вращательные движения плечами по кругу. (по 5 повторений в каждую сторону по и протим часовой стрелки)
5. Растяжка
 | 1. <https://www.volborba.ru>
2. Ютуб. Нурали Алиев. Упражнения для борцов(забегания и перевороты)
3. https://studepedia.org
 |
| 5 | 10.04.2020г | Изучить правила борца UWW из ресурсов интернета | 1. Изучить области применения
2. Компетенции
3. Определения
4. Статусы борцов
5. Управление международных трансферов борцов
6. Заключительные положения
 | 1. unitedworldworldwrestling.org
 |
| 6 | 11.04.2020г | Укрепление мышц ног и спины; Простейшие формы борьбы; Упражнения на мосту; Специальные подготовительные упражнения; | 1. Перекаты со лба на затылок и обратно (повторить 10 раз)
2. Перекаты со лба на затылок и обратно из положения «борцовский мост» (повторить 20 раз)
3. Перевороты через мост (повторить 5 раз)
4. Забегания на мосту (повторить 4 раза в одну сторону, 4 раза в другую)
5. Вращение корпус (по 5 раз в каждую сторону)
6. Прыжки на животе (выполнить 5-6 раз)
 | 1. <https://the-challenger.ru/dvizhenie.ru>
2. <https://m.youtube.com>
3. https://m.sovsport.ru
 |
| 7 | 12.04.2020г | выходной |  |  |
| 8 | 13.04.2020г | Упражнения на выносливость; Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура; Акробатика | 1. Бег
2. Растяжка
3. Силовые упражнения
4. Прыжки
5. Падения
6. Перекаты
7. Фляг
8. Сальто
 | 1. Ru.m.wikipedia.org
2. Youtube телеканал ОНТ
 |
| 9 | 14.04.2020г | Упражнения на реакцию; Упражнения на силу; Упражнения на укрепление мышц голеностопа; | 1. Приседания
2. Прыжки в приседе
3. Прыжок из глубокого приседа
4. Отжимания с хлопком
5. Подтягивания
6. Растягивание стягивание резинки
7. Укрепление корпуса-упржнение «Планка»
8. Поднимание ног
 | 1. [https://вольная-борьба.рф/](https://ольная-борьба.рф/) na-zametku.ru
2. Ютуб упражнение на скорость (на реакцию)
3. Ютуб упражнения для борцов на скорость
4. Ютуб. Вольная борьба НЧК
 |
| 10 | 15.04.2020г | Упражнения на укрепление мышц шеи и спины; Упражнения на укрепление мышц рук и плечевой зоны; Упражнения на концентрацию внимания во время схватки | 1. Наклон головы назад и вбок
2. Заведение руки за голову
3. Растяжка задней поверхности шеи
4. Поза «нитка в иголке»
5. Подъем шеи лежа
6. Мостик
7. Обратный мостик
 | 1. <https://m.youtube.com>
2. <https://sport/wikireading.ru>
3. https://apsrus.ru
 |
| 11 | 16.04.2020г | АкробатикаТеория: Основные акробатические упражнения. Правила самостраховки.Практика: Проведение обязательного комплекса элементарных упражнений. | 1. Бег
2. Растяжка
3. Силовые упражнения
4. Прыжки
5. Падения
6. Перекаты
7. Фляг
8. Сальто
 | 1. Ru.m.wikipedia.org
2. Youtube телеканал ОНТ
 |
| 12 | 17.04.2020г | Упражнения на выносливостьТеория: Понятие «выносливость». Упражнения на развитие выносливости.Практика: Бег на длинные дистанции. Постепенное повышение нагрузки при приседаниях, отжиманиях. | 1. Бег
2. Приседание
3. отжимание
 | 1. <https://books.google.ru>

2.<https://studepedia.org>3. https://m.sovsport.ru |
| 13 | 18.04.2020г | Упражнения на выносливостьТеория: Понятие «выносливость». Упражнения на развитие выносливости.Практика: Бег на длинные дистанции. Постепенное повышение нагрузки при приседаниях, отжиманиях. | 1. Бег
2. Растяжка
3. Силовые упражнения
4. Прыжки
 | 1. <https://infourok.ru>
2. <https://www.professionalsport.ru>
3. vwrf.ru
4. С-мир.рф
 |
| 14 | 19.04.2020г | выходной |  |  |
| 15 | 20.04.2020г | Основные стойкиТеория: Ознакомление с основными стойками в борьбе.Практика: Отработка основных стоек. | 1. Отработка бросков со стойки
2. Фронтальная стойка
3. Боковая стойка
 | 1. Sport.wikireading.ru
2. Youtube. Нурали Алиев. Волньая борьба отработка приемов в стойке
 |
| 16 | 21.04.2020г | Приемы в стойкеТеория: Изучение основных приемов выполняемых в стойке.Практика: Практическое изучение и отработка приемов в стойке. | 1. Отработка бросков со стойки
2. Фронтальная стойка
3. Боковая стойка
 | 1. Sport.wikireading.ru
2. Youtube. Нурали Алиев. Волньая борьба отработка приемов в стойке
 |
| 17 | 22.04.2020г | Легкая атлетикаТеория: Упражнения, входящие в состав легкой атлетики (прыжки, бег). Исходные стойки.Практика: Прыжки в длину, прыжки в высоту, бег на разные дистанции | 1. Прыжки в длину
2. Прыжки в высоту
3. Бег на разные дистанции
 | 1. [www.rusathletics.com](http://www.rusathletics.com)
2. Ru.sport-wiki.org
3. https://news.sportbox.ru
 |
| 18 | 23.04.2020г | Оздоровительная и общеукрепляющая физкультураТеория: Основы оздоровительной физкультуры. Ее цели и задачи. Спортивный массаж.Практика: Общеукрепляющие и развивающие упражнения. | 1. Общеукрепляющие и развивающие упражнения.
 | 1. <https://dol-sport.ru>
2. [www.fisio.ru](http://www.fisio.ru)
3. https://works.doklad.ru
 |
| 19 | 24.04.2020г | Упражнения на реакциюТеория: Роль реакции в вольной борьбе. Упражнения позволяющие развить хорошую реакцию.Практика: Игры на завладением обусловленного предмета. Игры с элементами единоборства. Игры с опережением и борьбой за выгодное положение | 1. Имитационные упражнения
2. Упражнения борца на сопротивление
3. Игры с сопротивлением
 | 1. <https://cyberleninka.ru>
2. <https://hvat.ru>
3. <https://moluch.ru>
4. Spbuor1.ru
 |
| 20 | 25.04.2020г | Упражнения на реакциюТеория: Роль реакции в вольной борьбе. Упражнения позволяющие развить хорошую реакцию.Практика: Игры на завладением обусловленного предмета. Игры с элементами единоборства. Игры с опережением и борьбой за выгодное положени.е | 1. Имитационные упражнения
2. Упражнения борца на сопротивление
3. Игры с сопротивлением
 | 1. <https://cyberleninka.ru>
2. <https://hvat.ru>
3. <https://moluch.ru>

Spbuor1.ru |
| 21 | 26.04.2020г | выходной |  |  |
| 22 | 27.04.2020г | Изучить наших якутских олимпийских чемпионов и призеров, участников | 1. Найти и изучить якутских олимпийских чемпионов
2. Написать всех известных борцов Якутии;
3. Выучить их достижения;
 | 1/ <https://ru.wikipedia.org>1. [www.olympic-champions.ru](http://www.olympic-champions.ru)
2. https://nsportal.ru
 |
| 23 | 28.04.2020г | Разминка. Упражнение со скакалкой. ОФП. Растягивание. | 1. Пробежка в легком темпе 10 минут (по возможности)
2. Разогрев мышц, связки и сухожилия
3. Суставная гимнастика 2-3 минуты
4. Динамическая растяжка мышц 2-3 минуты
5. Растяжка
 | 1. Youtube. вольная борьба Алексеенко
2. Ютуб. Валентина Ершова
3. https://m.sovsport.ru
 |
| 24 | 29.04.2020г | Разминка. Упражнение на гибкость. «Борцовский мост». Растягивание. | 1. Ходьба с подъемом колен (по 10 подъемов колен на каждую ногу)
2. Подъем рук и колен (по 10 подъемов колен на каждую ногу)
3. Повороты головы. Поворачивайте голову вправо-вперед-влево-вперед. ( по 5 поворотов в каждую сторону)
4. Вращение плечами. Опустить руки вдоль туловbща и начинать выполнить вращательные движения плечами по кругу. (по 5 повторений в каждую сторону по и протим часовой стрелки)
5. Растяжка
 | 1. <https://www.volborba.ru>
2. Ютуб. Нурали Алиев. Упражнения для борцов(забегания и перевороты)
3. https://studepedia.org
 |
| 25 | 30.04.2020г | Разминка. Упражнение для развития силы. Растягивание. | 1. Пробежка в легком темпе 10 минут (по возможности)
2. Разогрев мышц, связки и сухожилия
3. Суставная гимнастика 2-3 минуты
4. Динамическая растяжка мышц 2-3 минуты
5. Присед
6. Подтягивания
7. Отжимания
 | 1. <https://www.volborba.ru>
2. <https://youtube.com>
3. https://studpedia.org
 |

группа: **БУС-2 (группа базового уровня сложности 2 года обучения предпрофессиональная программа)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Тема УТЗ | Задание обучающимся | Рекомендуемая литература, интернет ресурсы |
| 1 | 6.04 | Общая и специальная выносливость в вольной борьбе | 1. Занятия с резиной. Тянуть ее на себя как будто педали крутите, она натянута, как канат, а вы быстро перебираете руками
2. В наклоне корпуса с согнутыми локтями как б опрокидываете резину к своим ногам, только не плечами, а локтевыми суставами:идет работа на разгибание, в отличие от другой
3. Упражнение «Волна». берем резину, отходим, натягивая ее до предела, и кистями запукаем вибрацию-получается как круги по воде.
 | 1. https:// mhealth.ru/form/sport.ru
2. https://matchtv.ru
 |
| 2 | 7.04 | ОФП и СПФ борца | 1. Отжимания
2. Подтягивания с прямым хватом
3. Вертикальное отжимание с задержкой
4. Вращения руками
5. Подтягивание с прямым хватом
 | 1. <https://www.msn.com/ru>
2. Youtube. Иван Васильчук
 |
| 3 | 8.04 | Тренировка с тяжестями | 1. Полный присед со своим весом
2. Полуприсед с тяжелым весом под 90 градусов
3. Пряжки из полного приседа
4. Подтягивания
5. Отжимания с опорой на стену
 | 1. <https://matchtv.ru?rio2016>
2. <https://youtube.com>
3. Youtube. Чщие упражнения для борца
 |
| 4 | 9.04 | Упражнения для координации движения | 1. Приседания
2. Прыжки в приседе
3. Прыжок из глубокого приседа
4. Отжимание в упоре лежа
5. Отжимания с хлопком
6. Подтягивания
7. Поднимание ног
 | 1. <https://youtube.com>
 |
| 5 | 10.04 | Разминка. Упражнение для развития силы. Растягивание. | 1. Пробежка в легком темпе 30 минут (по возможности)
2. Разогрев мышц, связки и сухожилия
3. Суставная гимнастика 5-6 минуты
4. Динамическая растяжка мышц 5-6 минуты

5.Присед6.Подтягивания7.Отжимания8.Растяжка | 1. <https://www.fizkultura.ru>2. www.wodloft.ru3. Atlezm.com.ua |
| 6 | 11.04 | Разминка. Упражнение со скакалкой. ОФП. Растягивание. | 1. Ходьба на месте 3 минутs
2. Суставная гимнастика 5-6 минуты
3. Динамическая растяжка мышц 5-6 минуты
4. Кардио - разогрев 10-15минуты
5. Восстановление дыхание3-5 минут
 | 1. <https://books.google.ru>
2. <https://studepedia.org>
3. htps://m.sovsport.ru
 |
| 7 | 12.04 | выходной |  |  |
| 8 | 13.04 | Разминка. Упражнение на гибкость. «Борцовский мост». Растягивание. | 1. Ходьба с подъемом колен (по 20подъемов колен на каждую ногу)

2. Подъем рук и колен (по 20 подъемов колен на каждую ногу)3. Повороты головы. Поворачивайте голову вправо-вперед-влево-вперед. ( по 15 поворотов в каждую сторону)4. Вращение плечами. Опустить руки вдоль туловища и начинать выполнить вращательные движения плечами по кругу. (по 15 повторений в каждую сторону по и протим часовой стрелки)5.Растяжка  | 1.<https://www.volborba.ru>2.Ютуб. Нурали Алиев. Упражнения для борцов(забегания и перевороты)3.https://studepedia.org |
| 9 | 14.04 | Изучить правила борца UWW из ресурсов интернета | 1. Изучить области применения
2. Компетенции
3. Определения
4. Статусы борцов
5. Управление международных трансферов борцов
6. Заключительные положения
 | 1. unitedworldworldwrestling.org
 |
| 10 | 15.04 | Укрепление мышц ног и спины; Простейшие формы борьбы; Упражнения на мосту; Специальные подготовительные упражнения; | 1. Перекаты со лба на затылок и обратно (повторить 30 раз)
2. Перекаты со лба на затылок и обратно из положения «борцовский мост» (повторить 30 раз)
3. Перевороты через мост (повторить 10 раз)
4. Забегания на мосту (повторить 8 раз в одну сторону, 8 раз в другую)
5. Вращение корпус (по 10 раз в каждую сторону)
6. Прыжки на животе (выполнить 10-15раз)
 | 1. <https://the-challenger.ru/dvizhenie.ru>
2. <https://m.youtube.com>
3. https://m.sovsport.ru
 |
| 11 | 16.04 | Упражнения на выносливость; Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура; Акробатика | 1. Бег
2. Растяжка
3. Силовые упражнения
4. Прыжки
5. Падения
6. Перекаты
7. Фляк
8. Сальто
 | 1. Ru.m.wikipedia.org
2. Youtube телеканал ОНТ
 |
| 12 | 17.04 | Упражнения на реакцию; Упражнения на силу; Упражнения на укрепление мышц голеностопа; | 1. Приседания
2. Прыжки в приседе
3. Прыжок из глубокого приседа
4. Отжимания с хлопком
5. Подтягивания
6. Растягивание стягивание резинки
7. Укрепление корпуса-упржнение «Планка»
8. Поднимание ног
 | 1. [https://вольная-борьба.рф/](https://ольная-борьба.рф/) na-zametku.ru
2. Ютуб упражнение на скорость (на реакцию)
3. Ютуб упражнения для борцов на скорость
4. Ютуб. Вольная борьба НЧК
 |
| 13 | 18.04 | Упражнения на укрепление мышц шеи и спины; Упражнения на укрепление мышц рук и плечевой зоны; Упражнения на концентрацию внимания во время схватки | 1. Наклон головы назад и вбок
2. Заведение руки за голову
3. Растяжка задней поверхности шеи
4. Поза «нитка в иголке»
5. Подъем шеи лежа
6. Мостик
7. Обратный мостик
 | 1. <https://m.youtube.com>
2. <https://sport/wikireading.ru>
3. https://apsrus.ru
 |
| 14 | 19.04 | выходной |  |  |
| 15 | 20.04 | Упражнения на выносливостьТеория: Понятие «выносливость». Упражнения на развитие выносливости.Практика: Бег на длинные дистанции. Постепенное повышение нагрузки при приседаниях, отжиманиях. | 1. Бег
2. Растяжка
3. Силовые упражнения
4. Прыжки
 | 1. <https://infourok.ru>
2. <https://www.professionalsport.ru>
3. vwrf.ru
4. С-мир.рф
 |
| 16 | 21.04 | Легкая атлетикаТеория: Упражнения, входящие в состав легкой атлетики (прыжки, бег). Исходные стойки.Практика: Прыжки в длину, прыжки в высоту, бег на разные дистанции | 1. Прыжки в длину
2. Прыжки в высоту
3. Бег на разные дистанции
 | 1. [www.rusathletics.com](http://www.rusathletics.com)
2. Ru.sport-wiki.org
3. https://news.sportbox.ru
 |
| 17 | 22.04 | Оздоровительная и общеукрепляющая физкультураТеория: Основы оздоровительной физкультуры. Ее цели и задачи. Спортивный массаж.Практика: Общеукрепляющие и развивающие упражнения. | 1. Общеукрепляющие и развивающие упражнения.
 | 1. <https://dol-sport.ru>
2. [www.fisio.ru](http://www.fisio.ru)
3. https://works.doklad.ru
 |
| 18 | 23.04 | Упражнения на реакциюТеория: Роль реакции в вольной борьбе. Упражнения позволяющие развить хорошую реакцию.Практика: Игры на завладением обусловленного предмета. Игры с элементами единоборства. Игры с опережением и борьбой за выгодное положение | 1. Имитационные упражнения
2. Упражнения борца на сопротивление
3. Игры с сопротивлением
 | 1. <https://cyberleninka.ru>
2. <https://hvat.ru>
3. <https://moluch.ru>
4. Spbuor1.ru
 |
| 19 | 24.04 | Разминка. Упражнение со скакалкой. ОФП. Растягивание. | 1. Пробежка в легком темпе 30 минут (по возможности)
2. Разогрев мышц, связки и сухожилия
3. Суставная гимнастика 5-6 минуты
4. Динамическая растяжка мышц 5-6 минуты
5. Растяжка
 | 1. Youtube. вольная борьба Алексеенко
2. Ютуб. Валентина Ершова
3. https://m.sovsport.ru
 |
| 20 | 25.04 | История развития вольной борьбы в РС(Я), в России, в мире. (ТЕОРИЯ-90минут)  | 1. Найти и изучить историю развития вольной борьбы в РС(Я), в России, в мире из интернет ресурсов;
2. Написать всех известных борцов;
3. Выучить их достижения;
 | Сайты по вольной борьбе:1. <https://infourok.ru>
2. <https://www.professionalsport.ru>
3. vwrf.ru
4. С-мир.рф
5. ru.sport-wiki.org
 |
| 21 | 26.04 | выходной |  |  |
| 22 | 27.04 | Разминка. Упражнение на гибкость. «Борцовский мост». Растягивание. | 1. Ходьба с подъемом колен (по 30 подъемов колен на каждую ногу)
2. Подъем рук и колен (по 30 подъемов колен на каждую ногу)
3. Повороты головы. Поворачивайте голову вправо-вперед-влево-вперед. ( по 10 поворотов в каждую сторону)
4. Вращение плечами. Опустить руки вдоль туловbща и начинать выполнить вращательные движения плечами по кругу. (по 10 повторений в каждую сторону по и протим часовой стрелки)
5. Растяжка
 | 1. <https://www.volborba.ru>
2. Ютуб. Нурали Алиев. Упражнения для борцов(забегания и перевороты)
3. https://studepedia.org
 |
| 23 | 28.04 | Укрепление мышц ног и спины; Простейшие формы борьбы; Упражнения на мосту; Специальные подготовительные упражнения; | 1. Перекаты со лба на затылок и обратно (повторить 20 раз)
2. Перекаты со лба на затылок и обратно из положения «борцовский мост» (повторить 30 раз)
3. Перевороты через мост (повторить 10 раз)
4. Забегания на мосту (повторить 8 раз в одну сторону, 8 раз в другую)
5. Вращение корпус (по 10 раз в каждую сторону)
6. Прыжки на животе (выполнить10-15 раз)
 | 1. <https://the-challenger.ru/dvizhenie.ru>
2. <https://m.youtube.com>
3. https://m.sovsport.ru
 |
| 24 | 29.04 | Изучить правила борца UWW из ресурсов интернета | 1. Изучить области применения
2. Компетенции
3. Определения
4. Статусы борцов
5. Управление международных трансферов борцов
6. Заключительные положения
 | 1. unitedworldworldwrestling.org
 |
| 25 | 30.04 | Упражнения на реакцию; Упражнения на силу; Упражнения на укрепление мышц голеностопа; | 1. Приседания
2. Прыжки в приседе
3. Прыжок из глубокого приседа
4. Отжимания с хлопком
5. Подтягивания
6. Растягивание стягивание резинки
7. Укрепление корпуса-упржнение «Планка»
8. Поднимание ног
 | 1. [https://вольная-борьба.рф/](https://ольная-борьба.рф/) na-zametku.ru
2. Ютуб упражнение на скорость (на реакцию)
3. Ютуб упражнения для борцов на скорость
4. Ютуб. Вольная борьба НЧК
 |

группа: **УУС-1 (группа усложненного уровня сложности1 года обучения предпрофессиональная программа)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Тема УТЗ | Задание обучающимся | Рекомендуемая литература, интернет ресурсы |
| 1 | 06.04.2020г | Разминка. Упражнение для развития силы. Растягивание. | 1. Пробежка в легком темпе 30 минут (по возможности)

2.Разогрев мышц, связки и сухожилия3.Суставная гимнастика 5 минут4. Динамическая растяжка мышц 5 минут5.Присед6.Подтягивания7.Отжимания1. Растяжка
 | 1. Просмотр сайта jjmania.ru10 лучших упражнений для развития силы
2. <https://www.fizkultura.ru>
3. www.wodloft.ru
4. Atlezm.com.ua
 |
| 2 | 07.04.2020г | Разминка. Упражнение на гибкость. «Борцовский мост». Растягивание. | 1. Ходьба с подъемом колен (по 10 подъемов колен на каждую ногу)
2. Подъем рук и колен (по 10 подъемов колен на каждую ногу)
3. Повороты головы. Поворачивайте голову вправо-вперед-влево-вперед. ( по 5 поворотов в каждую сторону)
4. Вращение плечами. Опустить руки вдоль туловbща и начинать выполнить вращательные движения плечами по кругу. (по 5 повторений в каждую сторону по и протим часовой стрелки)

5.Растяжка  | 1.<https://www.volborba.ru>2.Ютуб. Нурали Алиев. Упражнения для борцов(забегания и перевороты)3.https://studepedia.org |
| 3 | 08.04.2020г | Укрепление мышц ног и спины; Простейшие формы борьбы; Упражнения на мосту; Специальные подготовительные упражнения; | 1. Перекаты со лба на затылок и обратно (повторить 10 раз)
2. Перекаты со лба на затылок и обратно из положения «борцовский мост» (повторить 20 раз)
3. Перевороты через мост (повторить 5 раз)

4.Забегания на мосту (повторить 4 раза в одну сторону, 4 раза в другую)5.Вращение корпус (по 5 раз в каждую сторону) 6. Прыжки на животе (выполнить 5-6 раз) | 1. <https://the-challenger.ru/dvizhenie.ru>
2. <https://m.youtube.com>

3.https://m.sovsport.ru |
| 4 | 09.04.2020г | Упражнения на выносливость; Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура; Акробатика | 1. Бег
2. Растяжка
3. Силовые упражнения
4. Прыжки
5. Падения
6. Перекаты
7. Фляг
8. Сальто
 | 1.Ru.m.wikipedia.org2.Youtube телеканал ОНТ |
| 5 | 10.04.2020г | Упражнения на реакцию; Упражнения на силу; Упражнения на укрепление мышц голеностопа; | 1.Приседания2.Прыжки в приседе3.Прыжок из глубокого приседа4.Отжимания с хлопком5.Подтягивания6.Растягивание стягивание резинки7.Укрепление корпуса-упржнение «Планка»8.Поднимание ног  | 1.[https://вольная-борьба.рф/](https://ольная-борьба.рф/) na-zametku.ru2.Ютуб упражнение на скорость (на реакцию)3.Ютуб упражнения для борцов на скорость4.Ютуб. Вольная борьба НЧК |
| 6 | 11.04.2020г | Упражнения на укрепление мышц шеи и спины; Упражнения на укрепление мышц рук и плечевой зоны; Упражнения на концентрацию внимания во время схватки | 1.Наклон головы назад и вбок2.Заведение руки за голову3.Растяжка задней поверхности шеи4.Поза «нитка в иголке»5.Подъем шеи лежа6.Мостик7.Обратный мостик | 1.<https://m.youtube.com>2.<https://sport/wikireading.ru>3.https://apsrus.ru |
| 7 | 12.04.2020г | выходной |  |  |
| 8 | 13.04.2020г | Общая и специальная выносливость в вольной борьбе | 1.Занятия с резиной. Тянуть ее на себя как будто педали крутите, она натянута, как канат, а вы быстро перебираете руками2.В наклоне корпуса с согнутыми локтями как б опрокидываете резину к своим ногам, только не плечами, а локтевыми суставами:идет работа на разгибание, в отличие от другой3. Упражнение «Волна». берем резину, отходим, натягивая ее до предела, и кистями запукаем вибрацию-получается как круги по воде. | 1.https:// mhealth.ru/form/sport.ru2.https://matchtv.ru |
| 9 | 14.04.2020г | ОФП и СПФ борца | 1.Отжимания2.Подтягивания с прямым хватом3.Вертикальное отжимание с задержкой4.Вращения руками5.Подтягивание с прямым хватом | 1.<https://www.msn.com/ru>2.Youtube. Иван Васильчук |
| 10 | 15.04.2020г | Тренировка с тяжестями | 1.Полный присед со своим весом2.Полуприсед с тяжелым весом под 90 градусов 3.Пряжки из полного приседа 4.Подтягивания5.Отжимания с опорой на стену | 1.<https://matchtv.ru?rio2016>2.<https://youtube.com>3.Youtube. Чщие упражнения для борца |
| 11 | 16.04.2020г | Тренировка с тяжестями | 1.Полный присед со своим весом2.Полуприсед с тяжелым весом под 90 градусов 3.Пряжки из полного приседа 4.Подтягивания5.Отжимания с опорой на стену | 1.<https://matchtv.ru?rio2016>2.<https://youtube.com>3.Youtube. Чщие упражнения для борца |
| 12 | 17.04.2020г | Упражнения для координации движения | 1.Приседания2.Прыжки в приседе3.Прыжок из глубокого приседа4.Отжимание в упоре лежа5.Отжимания с хлопком6.Подтягивания7.Поднимание ног | 1.<https://youtube.com> |
| 13 | 18.04.2020г | Разминка. Упражнение на гибкость. «Борцовский мост». Растягивание. | 1.Ходьба с подъемом колен (по 20подъемов колен на каждую ногу)2. Подъем рук и колен (по 20 подъемов колен на каждую ногу)3. Повороты головы. Поворачивайте голову вправо-вперед-влево-вперед. ( по 15 поворотов в каждую сторону)4. Вращение плечами. Опустить руки вдоль туловища и начинать выполнить вращательные движения плечами по кругу. (по 15 повторений в каждую сторону по и протим часовой стрелки)5.Растяжка  | 1.<https://www.volborba.ru>2.Ютуб. Нурали Алиев. Упражнения для борцов(забегания и перевороты)3.https://studepedia.org |
| 14 | 19.04.2020г | выходной |  |  |
| 15 | 20.04.2020г | Укрепление мышц ног и спины; Простейшие формы борьбы; Упражнения на мосту; Специальные подготовительные упражнения; | 1.Перекаты со лба на затылок и обратно (повторить 30 раз)2.Перекаты со лба на затылок и обратно из положения «борцовский мост» (повторить 30 раз)3.Перевороты через мост (повторить 10 раз)4.Забегания на мосту (повторить 8 раз в одну сторону, 8 раз в другую)5.Вращение корпус (по 10 раз в каждую сторону) 6.Прыжки на животе (выполнить 10-15раз) | 1.<https://the-challenger.ru/dvizhenie.ru>2.<https://m.youtube.com>3.https://m.sovsport.ru |
| 16 | 21.04.2020г | Упражнения на выносливость; Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура; Акробатика | 1. Бег2.Растяжка3.Силовые упражнения4.Прыжки5.Падения6.Перекаты7.Фляк8.Сальто  | 1.Ru.m.wikipedia.org2.Youtube телеканал ОНТ |
| 17 | 22.04.2020г | Упражнения на реакцию; Упражнения на силу; Упражнения на укрепление мышц голеностопа; | 1.Приседания2.Прыжки в приседе3.Прыжок из глубокого приседа4.Отжимания с хлопком5.Подтягивания6.Растягивание стягивание резинки7.Укрепление корпуса-упржнение «Планка»8.Поднимание ног  | 1.[https://вольная-борьба.рф/](https://ольная-борьба.рф/) na-zametku.ru2.Ютуб упражнение на скорость (на реакцию)3.Ютуб упражнения для борцов на скорость4.Ютуб. Вольная борьба НЧК |
| 18 | 23.04.2020г | Упражнения на укрепление мышц шеи и спины; Упражнения на укрепление мышц рук и плечевой зоны; Упражнения на концентрацию внимания во время схватки | 1.Наклон головы назад и вбок2.Заведение руки за голову3.Растяжка задней поверхности шеи4.Поза «нитка в иголке»5.Подъем шеи лежа6.Мостик7.Обратный мостик | 1.<https://m.youtube.com>2.<https://sport/wikireading.ru>3.https://apsrus.ru |
| 19 | 24.04.2020г | Оздоровительная и общеукрепляющая физкультураТеория: Основы оздоровительной физкультуры. Ее цели и задачи. Спортивный массаж.Практика: Общеукрепляющие и развивающие упражнения. | 1.Общеукрепляющие и развивающие упражнения. | 1.<https://dol-sport.ru>2.[www.fisio.ru](http://www.fisio.ru)3.https://works.doklad.ru |
| 20 | 25.04.2020г | Упражнения на реакциюТеория: Роль реакции в вольной борьбе. Упражнения позволяющие развить хорошую реакцию.Практика: Игры на завладением обусловленного предмета. Игры с элементами единоборства. Игры с опережением и борьбой за выгодное положение | 1.Имитационные упражнения2.Упражнения борца на сопротивление3.Игры с сопротивлением | 1.<https://cyberleninka.ru>2.<https://hvat.ru>3.<https://moluch.ru>4.Spbuor1.ru |
| 21 | 26.04.2020г | выходной |  |  |
| 22 | 27.04.2020г | Упражнения на реакцию; Упражнения на силу; Упражнения на укрепление мышц голеностопа; | 1.Приседания2.Прыжки в приседе3.Прыжок из глубокого приседа4.Отжимания с хлопком5.Подтягивания6.Растягивание стягивание резинки7.Укрепление корпуса-упржнение «Планка»8.Поднимание ног  | 1.[https://вольная-борьба.рф/](https://ольная-борьба.рф/) na-zametku.ru2.Ютуб упражнение на скорость (на реакцию)3.Ютуб упражнения для борцов на скорость4.Ютуб. Вольная борьба НЧК |
| 23 | 28.04.2020г | Упражнения на укрепление мышц шеи и спины; Упражнения на укрепление мышц рук и плечевой зоны; Упражнения на концентрацию внимания во время схватки | 1.Наклон головы назад и вбок2.Заведение руки за голову3.Растяжка задней поверхности шеи4.Поза «нитка в иголке»5.Подъем шеи лежа6.Мостик7.Обратный мостик | 1.<https://m.youtube.com>2.<https://sport/wikireading.ru>3.https://apsrus.ru |
| 24 | 29.04.2020г | АкробатикаТеория: Основные акробатические упражнения. Правила самостраховки.Практика: Проведение обязательного комплекса элементарных упражнений. | 1.Бег2.Растяжка3.Силовые упражнения4.Прыжки5.Падения6.Перекаты7.Фляг8.Сальто  | 1.Ru.m.wikipedia.org2.Youtube телеканал ОНТ |
| 25 | 30.04.2020г | Упражнения на выносливостьТеория: Понятие «выносливость». Упражнения на развитие выносливости.Практика: Бег на длинные дистанции. Постепенное повышение нагрузки при приседаниях, отжиманиях. | 1.Бег2.Приседание3.отжимание | 1.<https://books.google.ru>2.<https://studepedia.org>3. https://m.sovsport.ru |