**Календарно-тематический план**

**с 1 по 28 февраля 2021 года**

**по вольной борьбе**

группа: **БУС-1 (группа начальной подготовки 1 года обучения общеразвивающая программа)**

тренер-преподаватель: Сивцев Дьулустан Николаевич

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Тема УТЗ | Задание обучающимся | Рекомендуемая литература, интернет ресурсы |
| 1 | 1.02.2021г | Разминка. Имитация приемов в стойке. Упражнение со скакалкой. ОФП. Растягивание. | 1. Ходьба на месте
2. Суставная гимнастика
3. Динамическая растяжка мышц
4. Восстановление дыхание
5. Проходы в ноги
6. Нырок
 | 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
 |
| 2 | 2.02.2021г | Пробежка (10 минут).Имитация приемов в стойке.Ознакомиться с биографией олимпийских чемпионов и призеров.(60 минут) | 1. Выучить их достижения из ресурсов Интернет;
 | 1. / <https://ru.wikipedia.org>
2. [www.olympic-champions.ru](http://www.olympic-champions.ru)
3. https://nsportal.ru
 |
| 3 | 3.02.2021г | Кросс.(20 минут.)Разминка. Упражнение со скакалкой. ОФП. Растягивание.(60 минут) | 1. Разогрев мышц, связки и сухожилия
2. Суставная гимнастика 2-3 минуты
3. Динамическая растяжка мышц 2-3 минуты
4. Растяжка
 | 1. Youtube. вольная борьба Алексеенко
2. Ютуб. Валентина Ершова
3. https://m.sovsport.ru
 |
| 4 | 4.02.2021г | 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 | 5.02.2021г | Упражнения на реакциюТеория: Роль реакции в вольной борьбе. Упражнения позволяющие развить хорошую реакцию.(60 минут) | 1. Имитационные упражнения
2. Упражнения борца на сопротивление
3. Игры с сопротивлением
4. Игры с опережением и борьбой за выгодное положение
 | 1. <https://cyberleninka.ru>
2. <https://hvat.ru>
3. <https://moluch.ru>
4. Spbuor1.ru
 |
| 6 | 6.02.2021г | Кросс (20 минут).ОФП.Растягивание. | Прыжки сидя2.Отжимание3.Прыжки (Куобах)4. Упражнения на пресс. |  |
| 7 | 8.02.2021г | 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>

<https://m.sovsport.ru> |
| 8 | 9.02.2021г | 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 | 10.02.2021г | 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 | 11.02.2021г | 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 | 12.02.2021г | Пробежка (10 минут).Разминка (15 минут).Имитация приемов в стойке. | 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
 |
| 12 | 13.02.2021г | 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 | 15.02.2021г | Основные стойкиТеория: Ознакомление с основными стойками в борьбе.Практика: Отработка основных стоек. (60 минут) | 1. Отработка бросков со стойки
2. Фронтальная стойка

Боковая стойка | 1. Sport.wikireading.ru

Youtube. Нурали Алиев. Волньая борьба отработка приемов в стойке |
| 14 | 16.02.2021г | 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

С-мир.рф |
| 15 | 17.02.2021г | Кросс (20 минут)Имитация приемов.ОФП | 1. Нырки
2. 2.Переводы
3. 3.Проходы в ноги
 |  |
| 16 | 18.02.2021г | 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 | 19.02.2021г | 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 | 20.02.2021г | 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 | 22.02.2021г | Пробежка (10 минут).Разминка (15 минут).Имитация приемов в стойке. | 1. Имитационные упражнения
2. Упражнения борца на сопротивление

Игры с сопротивлением | 1. <https://cyberleninka.ru>
2. <https://hvat.ru>
3. <https://moluch.ru>

Spbuor1.ru |
| 20 | 23.02.2021г | Оздоровительная и общеукрепляющая физкультураТеория: Основы оздоровительной физкультуры. Ее цели и задачи. Спортивный массаж. | Общеукрепляющие и развивающие упражнения. | 1. <https://dol-sport.ru>
2. [www.fisio.ru](http://www.fisio.ru)

https://works.doklad.ru |
| 21 | 24.02.2021г | 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)

Растяжка | 1. <https://www.volborba.ru>
2. Ютуб. Нурали Алиев. Упражнения для борцов(забегания и перевороты)

https://studepedia.org |
| 22 | 25.02.2021г | Основные стойкиТеория: Ознакомление с основными стойками в борьбе.Практика: Отработка основных стоек. | 1. Отработка бросков со стойки
2. Фронтальная стойка

Боковая стойка | 1. Sport.wikireading.ru

Youtube.Нурали Алиев. Волньая борьба отработка приемов в стойке |
| 23 | 26.02.2021г | Упражнения на выносливостьУпражнения на развитие выносливости.Практика: Бег на длинные дистанции. Постепенное повышение нагрузки при приседаниях, отжиманиях. | 1.Бег2.Растяжка3.Силовые упражнения4.Прыжки | 1. <https://infourok.ru>
2. <https://www.professionalsport.ru>
3. vwrf.ru

С-мир.рф |
| 24 | 27.02.2021г | Кросс (20 минут)Имитация приемов.ОФП | 1. Нырки
2. 2.Переводы
3. 3.Проходы в ноги
 |  |

Выходные дни: 7, 14, 21, 28.

группа: **БУС-2 (группа начальной подготовки 2 года обучения предпроф.программа)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Тема УТЗ | Задание обучающимся | Рекомендуемая литература, интернет ресурсы |
| 1 | 1.02.2021г | 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»

Поднимание | 1. zametku.ru
2. Ютуб упражнение на скорость (на реакцию)
3. Ютуб упражнения для борцов на скорость

Ютуб. Вольная борьба НЧК |
| 2 | 2.02.2021г | Приемы в стойкеТеория: Изучение основных приемов выполняемых в стойке. | 1. Отработка бросков со стойки
2. Фронтальная стойка
3. Боковая стойка

4. Практическое изучение и отработка приемов в стойке. | 1. Sport.wikireading.ru

Youtube. Нурали Алиев. Волньая борьба отработка приемов в стойке |
| 3 | 3.02.2021г | Пробежка (10 минут).Разминка.(15 минут).Имитация приемов в стойке.ОФП. | 1. Бег
2. Растяжка
3. Силовые упражнения
4. Прыжки
5. Нырки
6. Переводы
7. Проходы в ноги
 | 1. <https://infourok.ru>
2. <https://www.professionalsport.ru>
3. vwrf.ru

С-мир.рф |
| 4 | 4.02.2021г | 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 | 5.02.2021г | Работа на выносливость; Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура; Акробатика(60 минут) | 1. Бег
2. Растяжка
3. Силовые упражнения
4. Прыжки
5. Падения
6. Перекаты
7. Фляг
 | 1. Ru.m.wikipedia.org

Youtubeтелеканал ОНТ |
| 6 | 6.02.2021г | 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

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

https://matchtv.ru |
| 7 | 8.02.2021г | 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>

<https://m.sovsport.ru> |
| 8 | 9.02.2021г | 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. Ru.m.wikipedia.org
2. Youtube телеканал ОНТ
 |
| 9 | 10.02.2021г | 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 | 11.02.2021г | 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 | 12.02.2021г | Тренировка с тяжестями | 1. Полный присед со своим весом
2. Полуприсед с тяжелым весом под 90 градусов
3. Пряжки из полного приседа
4. Подтягивания

Отжимания с опорой на стену | 1. <https://matchtv.ru?rio2016>
2. <https://youtube.com> упражнения для борца
 |
| 12 | 13.02.2021г | 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 | 15.02.2021г | Основные стойкиОтработка основных стоек. (60 минут) | 1. Отработка бросков со стойки
2. Фронтальная стойка

Боковая стойка | 1. Sport.wikireading.ru

Youtube. Нурали Алиев. Волньая борьба отработка приемов в стойке |
| 14 | 16.02.2021г | Упражнения на выносливостьУпражнения 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

С-мир.рф |
| 15 | 17.02.2021г | Кросс (20 минут)Имитация приемов.ОФП | 1. Нырки
2. 2.Переводы
3. 3.Проходы в ноги
 |  |
| 16 | 18.02.2021г | 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 | 19.02.2021г | 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 | 20.02.2021г | 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 | 22.02.2021г | Пробежка (10 минут).Разминка (15 минут).Имитация приемов в стойке. | 1. Имитационные упражнения
2. Упражнения борца на сопротивление

Игры с сопротивлением | 1. <https://cyberleninka.ru>
2. <https://hvat.ru>
3. <https://moluch.ru>

Spbuor1.ru |
| 20 | 23.02.2021г | Оздоровительная и общеукрепляющая физкультураТеория: Основы оздоровительной физкультуры. Ее цели и задачи. Спортивный массаж. | Общеукрепляющие и развивающие упражнения. | 1. <https://dol-sport.ru>
2. [www.fisio.ru](http://www.fisio.ru)

https://works.doklad.ru |
| 21 | 24.02.2021г | 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)

Растяжка | 1. <https://www.volborba.ru>
2. Ютуб. Нурали Алиев. Упражнения для борцов(забегания и перевороты)

https://studepedia.org |
| 22 | 25.02.2021г | Основные стойкиТеория: Ознакомление с основными стойками в борьбе.Практика: Отработка основных стоек. | 1. Отработка бросков со стойки
2. Фронтальная стойка

Боковая стойка | 1. Sport.wikireading.ru

Youtube.Нурали Алиев. Волньая борьба отработка приемов в стойке |
| 23 | 26.02.2021г | Упражнения на выносливостьУпражнения на развитие выносливости.Практика: Бег на длинные дистанции. Постепенное повышение нагрузки при приседаниях, отжиманиях. | 1.Бег2.Растяжка3.Силовые упражнения4.Прыжки | 1. <https://infourok.ru>
2. <https://www.professionalsport.ru>
3. vwrf.ru

С-мир.рф |
| 24 | 27.02.2021г | Кросс (20 минут)Имитация приемов.ОФП | 1. Нырки
2. 2.Переводы
3. 3.Проходы в ноги
 |  |

Выходные дни: 7,14,21,28.

группа: **УУС-1 (Учебно-тренировочная группа 1 года обучения предпроф.программа)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Тема УТЗ | Задание обучающимся | Рекомендуемая литература, интернет ресурсы |
| 1 | 1.02.2021г | Выработка реакции; 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»

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
 |
| 2 | 2.02.2021г | . 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

Обратный мостик | 1. <https://m.youtube.com>
2. <https://sport/wikireading.ru>

https://apsrus.ru |
| 3 | 3.02.2021г | Основные стойкиТеория: Ознакомление с основными стойками в борьбе.Практика: Отработка основных стоек. | 1. Отработка бросков со стойки
2. Фронтальная стойка

Боковая стойка | 1. Sport.wikireading.ru

Youtube.Нурали Алиев. Волньая борьба отработка приемов в стойке |
| 4 | 4.02.2021г | Приемы в стойкеТеория: Изучение основных приемов выполняемых в стойке. | 1. Отработка бросков со стойки
2. Фронтальная стойка
3. Боковая стойка

4. Практическое изучение и отработка приемов в стойке. | 1. Sport.wikireading.ru

Youtube.Нурали Алиев. Волньая борьба отработка приемов в стойке |
| 5 | 5.02.2021г | Работа на выносливость; Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура; Акробатика(60 минут) | 1. Бег
2. Растяжка
3. Силовые упражнения
4. Прыжки
5. Падения
6. Перекаты
7. Фляг
 | 1. Ru.m.wikipedia.org

Youtubeтелеканал ОНТ |
| 6 | 6.02.2021г | 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

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

https://matchtv.ru |
| 7 | 8.02.2021г | 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>

<https://m.sovsport.ru> |
| 8 | 9.02.2021г | Легкая атлетикаТеория: Упражнения, входящие в состав легкой атлетики (прыжки, бег). Исходные стойки. | 1. Прыжки с места
2. Прыжки в высоту
3. Бег челночный
 | * 1. [www.rusathletics.com](http://www.rusathletics.com)
	2. Ru.sport-wiki.org
	3. https://news.sportbox.ru
 |
| 9 | 10.02.2021г | Оздоровительная и общеукрепляющая физкультураТеория: Основы оздоровительной физкультуры. Ее цели и задачи. Спортивный массаж. |  Общеукрепляющие и развивающие упражнения. | 1. <https://dol-sport.ru>
2. [www.fisio.ru](http://www.fisio.ru)

https://works.doklad.ru |
| 10 | 11.02.2021г | Ознакомиться с биографией олимпийских чемпионов и призеров. | Выучить их достижения из ресурсов Интернет; | * 1. <https://ru.wikipedia.org>
	2. [www.olympic-champions.ru](http://www.olympic-champions.ru)
	3. https://nsportal.ru
 |
| 11 | 12.02.2021г | Укрепление мышц ног и спины; Простейшие формы борьбы;  | 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 |
| 12 | 13.02.2021г | 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 скорость |
| 13 | 15.02.2021г | 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 |
| 14 | 16.02.2021г | Упражнения на выносливостьУпражнения на развитие выносливости.Практика: Бег на длинные дистанции. Постепенное повышение нагрузки при приседаниях, отжиманиях. | 1.Бег2.Растяжка3.Силовые упражнения4.Прыжки | 1. <https://infourok.ru>
2. <https://www.professionalsport.ru>
3. vwrf.ru

С-мир.рф |
| 15 | 17.02.2021г | 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 |
| 16 | 18.02.2021г | Упражнения для координации движения | 1.Приседания2.Прыжки в приседе3.Прыжок из глубокого приседа4.Отжимание в упоре лежа5.Отжимания с хлопком6.Подтягивания7.Поднимание ног | <https://youtube.com> |
| 17 | 19.02.2021г | 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 длину2.Прыжки в высоту3.Бег на разные дистанции | 1.[www.rusathletics.com](http://www.rusathletics.com)2.Ru.sport-wiki.org3.https://news.sportbox.ru |
| 18 | 20.02.2021г | 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 | 22.02.2021г | Пробежка (10 минут).Разминка (15 минут).Имитация приемов в стойке. | 1. Имитационные упражнения
2. Упражнения борца на сопротивление

Игры с сопротивлением | 1. <https://cyberleninka.ru>
2. <https://hvat.ru>
3. <https://moluch.ru>

Spbuor1.ru |
| 20 | 23.02.2021г | Оздоровительная и общеукрепляющая физкультураТеория: Основы оздоровительной физкультуры. Ее цели и задачи. Спортивный массаж. | Общеукрепляющие и развивающие упражнения. | 1. <https://dol-sport.ru>
2. [www.fisio.ru](http://www.fisio.ru)

https://works.doklad.ru |
| 21 | 24.02.2021г | 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)

Растяжка | 1. <https://www.volborba.ru>
2. Ютуб. Нурали Алиев. Упражнения для борцов(забегания и перевороты)

https://studepedia.org |
| 22 | 25.02.2021г | Основные стойкиТеория: Ознакомление с основными стойками в борьбе.Практика: Отработка основных стоек. | 1. Отработка бросков со стойки
2. Фронтальная стойка

Боковая стойка | 1. Sport.wikireading.ru

Youtube.Нурали Алиев. Волньая борьба отработка приемов в стойке |
| 23 | 26.02.2021г | Упражнения на выносливостьУпражнения на развитие выносливости.Практика: Бег на длинные дистанции. Постепенное повышение нагрузки при приседаниях, отжиманиях. | 1.Бег2.Растяжка3.Силовые упражнения4.Прыжки | 1. <https://infourok.ru>
2. <https://www.professionalsport.ru>
3. vwrf.ru

С-мир.рф |
| 24 | 27.02.2021г | Кросс (20 минут)Имитация приемов.ОФП | 1. Нырки
2. 2.Переводы
3. 3.Проходы в ноги
 |  |

Выходные дни: 7,14,21,28.