**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 реакцию  Теория: 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 сидя  2.Отжимание  3.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 выносливость  Теория: 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 стойки  Теория: 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 выносливость  Теория: 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 стойке  Теория: 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 атлетика  Теория: 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 физкультура  Теория: 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 физкультура  Теория: 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 стойки  Теория: 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 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 |
| 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 стойке  Теория: 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 выносливость  Теория: 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 стойки  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 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 стойке  Теория: 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 атлетика  Теория: 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 физкультура  Теория: 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 физкультура  Теория: 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 стойки  Теория: 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 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 |
| 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 стойки  Теория: 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 стойке  Теория: 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 атлетика  Теория: 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 физкультура  Теория: 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.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 |
| 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 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 | 16.02.2021г | Упражнения на 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 | 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 |
| 16 | 18.02.2021г | 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 | <https://youtube.com> |
| 17 | 19.02.2021г | Легкая атлетика  Теория: 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 физкультура  Теория: 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 физкультура  Теория: 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 стойки  Теория: 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 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 |
| 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.