**Недельный цикл тренировок**

**по вольной борьбе Нижний-Саянтуй**

**на январь, февраль 28.01.22 по 06.02.2022гг.**

**(Самостоятельная работа)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дни недели** | **Содержание тренировки** |
| **31.01.2022г. понедельник** | **Задача**: Вопросы и задания для самоконтроля1. Назовите и охарактеризуйте основные периоды в развитии спортивной борьбы в древнем мире (Греция, Египет).2. Как развивалась профессиональная борьба в России?3. В каком году до нашей эры борьба уже входила в программу Олимпийских игр? Назовите выдающихся людей того времени среди участников и победите-лей Олимпийских игр.4. В каких легендах описаны поединки борцов-богатырей?5. В чем проявляется воспитательное значение национальной борьбы?7. Перечислите основные достижения отечественных борцов на Олимпий-ских играх.8. Перечислите основные виды спортивной борьбы и их характерные при-знаки (борьба самбо, классическая, вольная и дзюдо).9. Назовите выдающегося полководца из Кротона (540—516 гг. до н.э.), который был в шести Олимпийских играх (24 года) бессменным победителем Олимпиад.10. Охарактеризуйте краткое содержание практического, теоретического и тактического курса учебной дисциплины «Спортивная борьба».**Средства: Книга**. **Интернет.**Общая физическая подготовка:1. Отжимание от пола на кулаках по 10-30 повторений.
2. Приседания по 10-30 повторений
3. Упражнения на пресс 50-70 повторений.
4. Челночный бег 3Х10
5. Подтягивание на турнике 5-12 повторений
6. Отжимание на брусьях 5-15 повторений
 |
| **02.02.2022г.****среда** | **Теория. Проход в ноги.****Задача:** Один из самых распространенных приемов из вольной борьба в грепплинге и смешанных единоборствах. Во время “входа” старайтесь держать таз как можно ближе к сопернику и ни в коем случае не валитесь слишком вперед. В конечной фазе постарайтесь сделать так, чтобы ноги противника оказались сбоку - это помешает ему восстановить гард и защититься от дальнейших атак. Общая физическая подготовка:1. Отжимание от пола на кулаках по 10-30 повторений.
2. Приседания по 10-30 повторений
3. Упражнения на пресс 50-70 повторений.
4. Челночный бег 3Х10
5. Подтягивание на турнике 5-12 повторений
6. Отжимание на брусьях 5-15 повторений

Ссылка на тренировку онлайн<https://youtu.be/PTMAVXKInCs>  |
| **04.02.2022г. пятница** | **Теория. Мельница.****Задача.** Ключевой момент в начале этого приема - плотный контроль руки противника: если держите ее недостаточно жестко, противник может забрать вашу спину. Также не стоит “выстреливать” спиной назад, как делают многие: спина должна быть все время немного согнута в грудном отделе. Нюансы выполнения приема смотрите на видео ниже.Общая физическая подготовка:1. Отжимание от пола на кулаках по 10-30 повторений.
2. Приседания по 10-30 повторений
3. Упражнения на пресс 50-70 повторений.
4. Челночный бег 3Х10
5. Подтягивание на турнике 5-12 повторений
6. Отжимание на брусьях 5-15 повторений

Ссылка на тренировку онлайн<https://youtu.be/vj-j1YWLMqc>  |