**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 самоконтроля  1. 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> |