**Вольная борьба**

**Разминка, подводящие упражнения-**

1. **Дрилы** *(от англ.****drill****– упражнение, тренировка, представляет собой любое упражнение, которое состоит из периодически повторяющейся техники).* **Разминка для борца, комплекс упражнений.**

<https://youtu.be/zk99oSwn5rI>: комплекс из 8 упражнений, выполняется на гладкой ровной поверхности. С соблюдением техники безопасности.

1. **Комплекс подводящих упражнений.**

<https://youtu.be/CDfFtRUMGAk>: упражнения на разогревание мышц и различных суставов перед тренировкой. Выполняется весь комплекс, **кроме 2 крайних упражнений**: отбрасывании ног и разминки шеи на борцовском мосту.

**Основная часть-**

1. **4 варианта прохода в ноги.**

<https://youtu.be/KBqMI9MocXA>: внимательно смотрим и анализируем все варианты проходов в ноги. Выполняем имитации проходов без партнера и касания колен пола с полным соблюдением техники безопасности.

1. **Базовые броски вольной борьбы.**

<https://youtu.be/ypCcd5n_-bg>: внимательно изучаем выполнение приемов с детальным анализом всех подготовительных движений. Выполняются имитации без партнера и касания колен пола. С полным соблюдением техники безопасности.

1. **Варианты бросков с захвата в стойке.**

<https://youtu.be/cN-RkEdBkzw>: смотрим, анализируем и учимся выполнению разновидностей бросков с захвата, **без имитаций**.

1. **Бросок через бедро.**

<https://youtu.be/Qu-qZhnKM0M>: внимательно смотрим и изучаем выполнение броска через бедро. Делаем имитацию броска без партнера и падения, с полным соблюдением техники безопасности.

1. **Выполнение приема накат.**

<https://youtu.be/larswPo5hns>: смотрим и анализируем исполнение приема накат в позиции партер, **без имитации**.

**ОФП и СФП-**

1. **Комплекс упражнений с тяжестями для борцов.**

<https://youtu.be/FOsUXx4zA1M>: все упражнения выполняются с полным соблюдением техники безопасности. Вместо гирь рекомендуется использовать наполненные пластиковые бутылки из под воды.

1. **Комплекс упражнений на ОФП с собственным весом.**

<https://youtu.be/QhhdhJSzgts>: из всего комплекса выполняется всего 3 упражнения (отжимания, приседания, берпи) с полным соблюдением техники безопасности. **Упражнения на перекладине не делаем.**

1. **Комплекс упражнений с борцовской резиной.**

<https://youtu.be/QGANzEux8xI>: смотрим и изучаем работу на борцовской резине, **без имитации**.

**ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ**

**Дорогие ребята!**

В целях предупреждения получения травм необходимо безукоризненно выполнять инструкции и рекомендации тренера - преподавателя по технике безопасности при выполнении физических упражнений в домашних условиях.

• Перед началом занятий необходимо переодеться в спортивную обувь и форму. Снять с себя все украшения, предметы, представляющие опасность: браслеты, кольца, серьги, ремни т.п.

• Ознакомьтесь с видеоматериалами и конспектами занятий, предстоящих к выполнению.

• При выполнении упражнений запрещается жевать жевательную резинку и употреблять пищу.

• После физической нагрузки нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний.

• Запрещается выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложнокоординационные действия вблизи мебели и бытового оборудования, во избежание травм.

• Запрещается выполнять прыжки, подскоки и другие сложнокоординационные действия на неровной, нестабильной, скользкой поверхности (ковры, скользкий пол, плитка, кафель).

• При ухудшении самочувствия во время занятия незамедлительно прекратить его, сообщив родителю или тренеру - преподавателю дистанционно.

• После окончания занятий необходимо вымыть руки с мылом и теплой водой.

**Желаем вам успехов!**