**Календарно-тематический план дистанционного обучения**

**с 6 по 30 апреля 2020 года**

**по вольной борьбе**

группа: **БУС-3 (группа базовый уровень сложности 3 года обучения общеразвивающая программа)**

тренер-преподаватель: Прохоров Александр Николаевич

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Тема УТЗ | Задание обучающимся | Рекомендуемая литература, интернет ресурсы |
| 1 | 06.04.2020г | 1.История развития вольной борьбы в РС(Я), в России. (ТЕОРИЯ-60 минут)2.ОФП (30 минут) | 1. Найти и изучить историю развития вольной борьбы в РС(Я), в России, в мире из интернет ресурсов;

2. Ознакомиться с биографией известных борцов;- Пробежка в легком темпе 10 минут (по возможности)- Приседание, отжимание, упражнения на пресс, прыжковые упражнения, растягивания (20 минут)  | Сайты по вольной борьбе:1. <https://infourok.ru>
2. <https://www.professionalsport.ru>
3. vwrf.ru
4. С-мир.рф
5. ru.sport-wiki.org
 |
| 2 | 07.04.2020г | Разминка. Упражнение для развития силы. Растягивание.(90 минут) | 1. Пробежка в легком темпе 10 минут (по возможности)
2. Разогрев мышц, связки и сухожилия 5 минут
3. Суставная гимнастика 2-3 минуты
4. Динамическая растяжка мышц 2-3 минуты
5. Присед
6. Подтягивания
7. Отжимания
8. Растяжка
 | 1. Просмотр сайта jjmania.ru10 лучших упражнений для развития силы
2. <https://www.fizkultura.ru>
3. www.wodloft.ru
4. Atlezm.com.ua
 |
| 3 | 08.04.2020г | Разминка. Упражнение со скакалкой. ОФП. Растягивание.(90 минут) | 1. Ходьба на месте
2. Суставная гимнастика
3. Динамическая растяжка мышц
4. Восстановление дыхание
 | 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
 |
| 4 | 09.04.2020г | Разминка. Упражнение на гибкость. «Борцовский мост». Растягивание.(90 минут) | 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 | 10.04.2020г | Изучить правила борца UWW из ресурсов интернета(90 минут) | 1. Изучить области применения
2. Компетенции
3. Определения
4. Статусы борцов
5. Управление международных трансферов борцов
6. Заключительные положения
 | 1. unitedworldworldwrestling.org
 |
| 6 | 11.04.2020г | Укрепление мышц ног и спины; Простейшие формы борьбы; Упражнения на мосту; Специальные подготовительные упражнения;(90 минут) | 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
 |
| 7 | 12.04.2020г | выходной |  |  |
| 8 | 13.04.2020г | Работав на выносливость; Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура; Акробатика(90 минут) | 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 | 14.04.2020г | Выработка реакции; Упражнения на силу; Упражнения на укрепление мышц голеностопа;(90 минут) | 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 | 15.04.2020г | Упражнения на укрепление мышц шеи и спины; Упражнения на укрепление мышц рук и плечевой зоны; Упражнения на концентрацию внимания во время схватки(90 минут) | 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 | 16.04.2020г | АкробатикаТеория: Основные акробатические упражнения. Правила самостраховки.(90 минут)Практика: Проведение обязательного комплекса элементарных упражнений. | 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
 |
| 12 | 17.04.2020г | Работа на выносливостьТеория: Понятие «выносливость». Упражнения на развитие выносливости.(90 минут) | 1. Бег
2. Приседание
3. Отжимание

Практика: Постепенное повышение нагрузки при приседаниях, отжимании | 1. <https://books.google.ru>

2.<https://studepedia.org>3. https://m.sovsport.ru |
| 13 | 18.04.2020г | Упражнения на выносливостьТеория: Понятие «выносливость». Упражнения на развитие выносливости.(90 минут). | 1. Бег
2. Растяжка
3. Силовые упражнения
4. Прыжки
 | 1. <https://infourok.ru>
2. <https://www.professionalsport.ru>
3. vwrf.ru
4. С-мир.рф
 |
| 14 | 19.04.2020г | выходной |  |  |
| 15 | 20.04.2020г | Основные стойкиТеория: Ознакомление с основными стойками в борьбе.Практика: Отработка основных стоек. (90 минут) | 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
 |
| 16 | 21.04.2020г | Приемы в стойкеТеория: Изучение основных приемов выполняемых в стойке.(90 минут) | 1. Отработка бросков со стойки
2. Фронтальная стойка
3. Боковая стойка

4. Практическое изучение и отработка приемов в стойке. | 1. Sport.wikireading.ru
2. Youtube. Нурали Алиев. Волньая борьба отработка приемов в стойке
 |
| 17 | 22.04.2020г | Легкая атлетикаТеория: Упражнения, входящие в состав легкой атлетики (прыжки, бег). Исходные стойки.(90 минут) | 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
 |
| 18 | 23.04.2020г | Оздоровительная и общеукрепляющая физкультураТеория: Основы оздоровительной физкультуры. Ее цели и задачи. Спортивный массаж.(90 минут) | 1. Общеукрепляющие и развивающие упражнения.
 | 1. <https://dol-sport.ru>
2. [www.fisio.ru](http://www.fisio.ru)
3. https://works.doklad.ru
 |
| 19 | 24.04.2020г | Упражнения на реакциюТеория: Роль реакции в вольной борьбе. Упражнения позволяющие развить хорошую реакцию.(90 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
 |
| 20 | 25.04.2020г | Упражнения на реакциюТеория: Роль реакции в вольной борьбе. (90 минут) | 1. Имитационные упражнения
2. Упражнения борца на сопротивление
3. Игры с сопротивлением
 | 1. <https://cyberleninka.ru>
2. <https://hvat.ru>
3. <https://moluch.ru>

Spbuor1.ru |
| 21 | 26.04.2020г | выходной |  |  |
| 22 | 27.04.2020г | Ознакомиться с биографией олимпийских чемпионов и призеров.(90 минут) | 1. Выучить их достижения из ресурсов Интернет;
 | 1/ <https://ru.wikipedia.org>1. [www.olympic-champions.ru](http://www.olympic-champions.ru)
2. https://nsportal.ru
 |
| 23 | 28.04.2020г | Разминка. Упражнение со скакалкой. ОФП. Растягивание.(90 минут) | 1. Пробежка в легком темпе 10 минут (по возможности)
2. Разогрев мышц, связки и сухожилия
3. Суставная гимнастика 2-3 минуты
4. Динамическая растяжка мышц 2-3 минуты
5. Растяжка
 | 1. Youtube. вольная борьба Алексеенко
2. Ютуб. Валентина Ершова
3. https://m.sovsport.ru
 |
| 24 | 29.04.2020г | Разминка. Упражнение на гибкость. «Борцовский мост». Растягивание.(90 минут) | 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
 |
| 25 | 30.04.2020г | Разминка. Упражнение для развития силы. Растягивание.(90 минут) | 1. Пробежка в легком темпе 10 минут (по возможности)
2. Разогрев мышц, связки и сухожилия
3. Суставная гимнастика 2-3 минуты
4. Динамическая растяжка мышц 2-3 минуты
5. Присед
6. Подтягивания
7. Отжимания
 | 1. <https://www.volborba.ru>
2. <https://youtube.com>
3. https://studpedia.org
 |

группа: **УУС-2 ,4 (углубленный уровень сложности )**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Тема УТЗ | Задание обучающимся | Рекомендуемая литература, интернет ресурсы |
| 1 | 06.04.2020г | Разминка. Упражнение для развития силы. Растягивание. (90 минут) | 1. Пробежка в легком темпе 30 минут (по возможности)

2.Разогрев мышц, связки и сухожилия3.Суставная гимнастика 5 минут4. Динамическая растяжка мышц 5 минут5.Присед6.Подтягивания7.Отжимания1. Растяжка
 | 1. Просмотр сайта jjmania.ru10 лучших упражнений для развития силы
2. <https://www.fizkultura.ru>
3. www.wodloft.ru
4. Atlezm.com.ua
 |
| 2 | 07.04.2020г | 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 |
| 3 | 08.04.2020г | Укрепление мышц ног и спины; Простейшие формы борьбы; (90 минут) | 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 |
| 4 | 09.04.2020г | Упражнения на выносливость; Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура; Акробатика(90 минут) | 1. Бег
2. Растяжка
3. Силовые упражнения
4. Прыжки
5. Падения
6. Перекаты
7. Фляг
8. Сальто
 | 1.Ru.m.wikipedia.org2.Youtube телеканал ОНТ |
| 5 | 10.04.2020г | Упражнения на реакцию; Упражнения на силу; Упражнения на укрепление мышц голеностопа;(90 минут) | 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 скорость4.Ютуб. Вольная борьба НЧК |
| 6 | 11.04.2020г | Упражнения на укрепление мышц шеи и спины; Упражнения на укрепление мышц рук и плечевой зоны; Упражнения на концентрацию внимания во время схватки(90 минут) | 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 |
| 7 | 12.04.2020г | выходной |  |  |
| 8 | 13.04.2020г | Общая и специальная выносливость в вольной борьбе(90 минут) | 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 |
| 9 | 14.04.2020г | ОФП и СПФ борца(90 минут) | 1.Отжимания2.Подтягивания с прямым хватом3.Вертикальное отжимание с задержкой4.Вращения руками5.Подтягивание с прямым хватом | 1.<https://www.msn.com/ru>2.Youtube. Иван Васильчук |
| 10 | 15.04.2020г | Тренировка с тяжестями(90 минут) | 1.Полный присед со своим весом2.Полуприсед с тяжелым весом под 90 градусов 3.Пряжки из полного приседа 4.Подтягивания5.Отжимания с опорой на стену | 1.<https://matchtv.ru?rio2016>2.<https://youtube.com>3.Youtube. Чщие упражнения для борца |
| 11 | 16.04.2020г | Тренировка с тяжестями(90 минут) | 1.Полный присед со своим весом2.Полуприсед с тяжелым весом под 90 градусов 3.Пряжки из полного приседа 4.Подтягивания5.Отжимания с опорой на стену | 1.<https://matchtv.ru?rio2016>2.<https://youtube.com>3.Youtube. Чщие упражнения для борца |
| 12 | 17.04.2020г | Упражнения для координации движения(90 минут) | 1.Приседания2.Прыжки в приседе3.Прыжок из глубокого приседа4.Отжимание в упоре лежа5.Отжимания с хлопком6.Подтягивания7.Поднимание ног | 1.<https://youtube.com> |
| 13 | 18.04.2020г | Разминка. Упражнение на гибкость. «Борцовский мост». Растягивание.(90 минут) | 1.Ходьба с подъемом колен (по 20подъемов колен на каждую ногу)2. Подъем рук и колен (по 20 подъемов колен на каждую ногу)3. Повороты головы. Поворачивайте голову вправо-вперед-влево-вперед. ( по 15 поворотов в каждую сторону)4. Вращение плечами. Опустить руки вдоль туловища и начинать выполнить вращательные движения плечами по кругу. (по 15 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 |
| 14 | 19.04.2020г | выходной |  |  |
| 15 | 20.04.2020г | Укрепление мышц ног и спины; Простейшие формы борьбы; (90 минут) | 1.Перекаты со лба на затылок и обратно (повторить 30 раз)2.Перекаты со лба на затылок и обратно из положения «борцовский мост» (повторить 30 раз)3.Перевороты через мост (повторить 10 раз)4.Забегания на мосту (повторить 8 раз в одну сторону, 8 раз в другую)5.Вращение корпус (по 10 раз в каждую сторону) 6.Прыжки на животе (выполнить 10-15раз) | 1.<https://the-challenger.ru/dvizhenie.ru>2.<https://m.youtube.com>3.https://m.sovsport.ru |
| 16 | 21.04.2020г | Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура; Акробатика(90 минут) | 1. Бег2.Растяжка3.Силовые упражнения4.Прыжки5.Падения6.Перекаты  | 1.Ru.m.wikipedia.org2.Youtube телеканал ОНТ |
| 17 | 22.04.2020г | Упражнения на реакцию; Упражнения на силу; Упражнения на укрепление мышц голеностопа;(90 минут) | 1.Приседания2.Прыжки в приседе3.Прыжок из глубокого приседа4.Отжимания с хлопком5.Подтягивания6.Растягивание стягивание резинки7.Укрепление корпуса-упражнение «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 скорость4.Ютуб. Вольная борьба НЧК |
| 18 | 23.04.2020г | Упражнения на укрепление мышц шеи и спины; Упражнения на укрепление мышц рук и плечевой зоны; Упражнения на концентрацию внимания во время схватки(90 минут) | 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 |
| 19 | 24.04.2020г | Оздоровительная и общеукрепляющая физкультураТеория: Основы оздоровительной физкультуры. Ее цели и задачи. Спортивный массаж.(90 минут) | 1.Общеукрепляющие и развивающие упражнения. | 1.<https://dol-sport.ru>2.[www.fisio.ru](http://www.fisio.ru)3.https://works.doklad.ru |
| 20 | 25.04.2020г | Упражнения на реакциюТеория: Роль реакции в вольной борьбе. Упражнения позволяющие развить хорошую реакцию.(90 минут) | 1.Имитационные упражнения2.Упражнения борца на сопротивление3.Игры с сопротивлением | 1.<https://cyberleninka.ru>2.<https://hvat.ru>3.<https://moluch.ru>4.Spbuor1.ru |
| 21 | 26.04.2020г | выходной |  |  |
| 22 | 27.04.2020г | Упражнения на реакцию; Упражнения на силу; Упражнения на укрепление мышц голеностопа;(90 минут) | 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 скорость4.Ютуб. Вольная борьба НЧК |
| 23 | 28.04.2020г | Упражнения на укрепление мышц шеи и спины; Упражнения на укрепление мышц рук и плечевой зоны; Упражнения на концентрацию внимания во время схватки(90 минут) | 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 |
| 24 | 29.04.2020г | АкробатикаТеория: Основные акробатические упражнения. Правила самостраховки.. | 1.Бег2.Растяжка3.Силовые упражнения4.Прыжки5.Падения6.Перекаты  | 1.Ru.m.wikipedia.org2.Youtube телеканал ОНТ |
| 25 | 30.04.2020г | Упражнения на выносливостьТеория: Понятие «выносливость». Упражнения на развитие выносливости.(90 минут). | 1.Бег2.Приседание3.отжимание | 1.<https://books.google.ru>2.<https://studepedia.org>3. https://m.sovsport.ru |