**Календарно-тематический план и расписание дистанционного обучения**

**с 1 по 30 сентября 2020 года**

**по вольной борьбе**

**Группа:** **БУС -3 года обучения**

 Тренер по вольной борьбе: Прохоров Александр Николаевич

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Время  | Тема УТЗ | Задание обучающимся | Рекомендуемая литература, интернет ресурсы |
| 1 | 01.09.2020г | 16.00 ч.-17.00ч. | 1.Пробежка2.ОФП (30 минут) | - Пробежка в легком темпе 10 минут (по возможности)- Приседание, отжимание, упражнения на пресс, прыжковые упражнения, растягивания (20 минут)  |  |
| 2 | 02.09.2020г | 16.00 ч.-17.00ч | 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 | 03.09.2020г | 16.00 ч.-17.00ч | Разминка. Имитация приемов в стойке.Упражнение со скакалкой. ОФП. Растягивание.(90 минут) | 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
 |
| 4 | 04.09.2020г | 16.00 ч.-17.00ч | Разминка. Упражнение на гибкость. «Борцовский мост». Имитация приемов. 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 | 07.09.2020г | 16.00 ч.-17.00ч | Пробежка. (10 минут). Имитация приемов. Изучить правила борца UWW из ресурсов интернета(60 минут) | 1. Нырки
2. Переводы
3. Проходы в ноги
 | 1. unitedworldworldwrestling.org
 |
| 6 | 08.09.2020г | 16.00 ч.-17.00ч | Укрепление мышц ног и спины; Простейшие формы борьбы; Упражнения на мосту; Специальные подготовительные упражнения;(60 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 | 09.09.2020г | 16.00 ч.-17.00ч | Кросс (20 минут).ОФП.Акробатика.Растягивание. | 1.Отжимание2. Прыжки сидя3. Упражнения на пресс4. Отбрасывание ног, проход в ноги5. Прыжки «Куобах» |  |
| 8 | 10.09.2020г | 16.00 ч.-17.00ч | Работав на выносливость; Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура; Акробатика(60 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 | 11.09.2020г | 16.00 ч.-17.00ч | Кросс (20 минут).Выработка реакции; Упражнения на силу; Упражнения на укрепление мышц голеностопа;(60 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 | 12.09.2020г | Выходной |
| 11 | 13.09.2020г. | Выходной |
| 12 | 14.09.2020г | 16.00 ч.-17.00ч | Работа на выносливостьТеория: Понятие «выносливость». Упражнения на развитие выносливости.(60 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 | 15.09.2020г | 16.00 ч.-17.00ч | 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
4. С-мир.рф
 |
| 14 | 16.09.2020г |  16.00 ч.-17.00ч | Кросс (20 минут)Имитация приемов.ОФП | 1.Нырки2.Переводы3.Проходы в ноги |  |
| 15 | 17.09.2020г | 16.00 ч.-17.00ч | Основные стойкиТеория: Ознакомление с основными стойками в борьбе.Практика: Отработка основных стоек. (60 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 | 18.09.2020г | 16.00 ч.-17.00ч | Приемы в стойкеТеория: Изучение основных приемов выполняемых в стойке.(60 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 | 19.09.2020г | Выходной |
| 18 | 20.09.2020г | Выходной |
| 19 | 21.09.2020г | 16.00 ч.-17.00ч | Упражнения на реакциюТеория: 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
 |
| 20 | 22.09.2020г | 16.00 ч.-17.00ч | 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>

Spbuor1.ru |
| 21 | 23.09.2020г | 16.00 ч.-17.00ч | Кросс (20 минут).ОФП.Растягивание. | 1.Прыжки сидя2.Отжимание3.Прыжки (Куобах)4. Упражнения на пресс. |  |
| 22 | 24.09.2020г | 16.00 ч.-17.00ч | 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>1. [www.olympic-champions.ru](http://www.olympic-champions.ru)
2. https://nsportal.ru
 |
| 23 | 25.09.2020г | 16.00 ч.-17.00ч | 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
 |
| 24 | 26.09.2020г | Выходной |
| 25 | 27.09.2020г. | Выходной  |
| 26 | 28.09.2020г | 16.00 ч.-17.00ч | Разминка. Упражнение для развития силы. Растягивание.(60 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
 |
| 27 | 29.09.2020г. | 16.00 ч.-17.00ч | Пробежка (10 минут).Имитация приемов в стойке. (60 минут)ОФП. | 1.Нырки2.Переводы3.Проходы в ноги |  |
| 28 | 30.09.2020 | 16.00 ч.-17.00ч | 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
 |  |

группа: **УУС- 2 - 4 года обучения**

**с 1 по 30 сентября 2020 года**

 тренер по вольной борьбе: Прохоров Александр Николаевич

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Время  | Тема УТЗ | Задание обучающимся | Рекомендуемая литература, интернет ресурсы |
| 1 | 01.09.2020г | 17ч.-18.30ч. | 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 | 02.09.2020г | 17ч.-18.30ч. | Разминка. Имитация приемов в стойке.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 6.Нырки7.Переводы.8.Проходы в ноги | 1.<https://www.volborba.ru>2.Ютуб. Нурали Алиев. Упражнения для борцов(забегания и перевороты)3.https://studepedia.org |
| 3 | 03.09.2020г | 17ч.-18.30ч. | Разминка.Имитация приемов борьбы в стойке.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 | 04.09.2020г | 17ч.-18.30ч. | Имитация приемов борьбы в стойке.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 | 05.09.2020г | 17ч.-18.30ч. | Кросс (30 минут).Упражнения на реакцию; Упражнения на силу; Упражнения на укрепление мышц голеностопа;ОФП;(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 | 06.09.2020г | Выходной |
| 7 | 07.09.2020г | 17ч.-18.30ч. | Кросс (20 минут);Ускорение (20 м. -6 отрезков);Имитация приемов в стойке;ОФП; | 1.Нырки2.Переводы3.Проходы в ноги4.Прыжки «Куобах» (20м.-3 отр.)5.Отжимание (25 раз-3 отр.) |  |
| 8 | 08.09.2020г | 17ч.-18.30ч. | 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 | 09.09.2020г | 17ч.-18.30ч. | Кросс (30 минут)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 | 10.09.2020г | 17ч.-18.30ч. | Пробежка (10 минут);Разминка (15минут);Имитация приемов в стойке;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 | 11.09.2020г | 17ч.-18.30ч. | Пробежка (10 минут);Разминка (15минут);Имитация приемов в стойке;Упражнения на гибкость;(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 | 12.09.2020г | 17ч.-18.30ч. | Кросс (20 минут);Ускорение (20 м. -6 отрезков);Имитация приемов в стойке;ОФП; | 1.Нырки2.Переводы3.Проходы в ноги4.Прыжки «Куобах» (20м.-3 отр.)5.Отжимание (25 раз-3 отр.) |  |
| 13 | 13.09.2020г | Выходной |
| 14 | 14.09.2020г | 17ч.-18.30ч. | Кросс (20 минут);Ускорение (20 м. -6 отрезков);Имитация приемов в стойке;ОФП; | 1.Нырки2.Переводы3.Проходы в ноги4.Прыжки «Куобах» (20м.-3 отр.)5.Отжимание (25 раз-3 отр.) |  |
| 15 | 15.09.2020г | 17ч.-18.30ч.. | Пробежка (10 минут);Разминка (15минут);Имитация приемов в стойке;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 |  |
| 16 | 16.09.2020г | 17ч.-18.30ч.. | Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура; Акробатика(90 минут) | 1. Бег2.Растяжка3.Силовые упражнения4.Прыжки5.Падения6.Перекаты  | 1.Ru.m.wikipedia.org2.Youtube телеканал ОНТ |
| 17 | 17.09.2020г | 17ч.-18.30ч.. | Пробежка (10 минут);Разминка (15 минут;)Имитация приемов в стойке;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 | 18.09.2020г | 17ч.-18.30ч.. | Пробежка (10 минут);Разминка (15 минут;)Имитация приемов в стойке 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 | 19.09.2020г | 17ч.-18.30ч.. | Кросс (20 минут);Ускорение (20 м. -6 отрезков);Имитация приемов в стойке;ОФП; | 1.Нырки2.Переводы3.Проходы в ноги4.Прыжки «Куобах» (20м.-3 отр.)5.Отжимание (25 раз-3 отр.) |  |
| 20 | 20.09.2020г | Выходной |
| 21 | 21.09.2020г | 17ч.-18.30ч.. | Пробежка (10 минут);Разминка (15 минут;)Имитация приемов в стойке;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 |
| 22 | 22.09.2020г | 17ч.-18.30ч.. | Пробежка (10 минут);Разминка (15 минут;)Имитация приемов в стойке;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 | 23.09.2020г | 17ч.-18.30ч.. | Кросс (20 минут);Ускорение (20 м. -6 отрезков);Имитация приемов в стойке;ОФП; | 1.Нырки2.Переводы3.Проходы в ноги4.Прыжки «Куобах» (20м.-3 отр.)5.Отжимание (25 раз-3 отр.) |  |
| 24 | 24.09.2020г | 17ч.-18.30ч.. | АкробатикаТеория: Основные акробатические упражнения. Правила самостраховки.. | 1.Бег2.Растяжка3.Силовые упражнения4.Прыжки5.Падения6.Перекаты  | 1.Ru.m.wikipedia.org2.Youtube телеканал ОНТ |
| 25 | 25.09.2020г. | 17ч.-18.30ч.. | 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 |
| 26 | 26.09.2020г. | 17ч.-18.30ч.. | Кросс (20 минут);Ускорение (20 м. -6 отрезков);Имитация приемов в стойке;ОФП; | 1.Нырки2.Переводы3.Проходы в ноги4.Прыжки «Куобах» (20м.-3 отр.)5.Отжимание (25 раз-3 отр.) |  |
| 27 | 27.09.2020г. | Выходной |
| 28 | 28.09.202г. | 17ч.-18.30ч.. | Пробежка (10 минут);Разминка (15 минут;)Имитация приемов в стойке;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  |  |
| 29 | 29.09.2020г. | 17ч.-18.30ч.. | Пробежка (10 минут);Разминка (15минут);Имитация приемов в стойке;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 |  |
| 30 | 27.09.2020г. |  | Кросс (30 минут);Ускорение (20 м. -6 отрезков);Имитация приемов в стойке;ОФП; | 1.Нырки2.Переводы3.Проходы в ноги4.Прыжки «Куобах» (20м.-3 отр.)5.Отжимание (25 раз-3 отр.) |  |