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

**с 1 по 28 февраля 2022 года**

**по вольной борьбе**

**Группа : БУС – 3 года обучения**

Тренер по вольной борьбе: Прохоров Александр Николаевич

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Время  | Тема УТЗ | Задание обучающимся | Продолжительность упражнений во времени |
| 1 | 01.02.2022 | 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)  | 30 мин. |
| 2 | 02.02.2022 | 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
 | 90 мин. |
| 3 | 03.02.2022 | 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
 | 90 мин. |
| 4 | 04.02.2022 | 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
 | 90 мин. |
| 5 | 05.02.2022 | выходной |  |  |  |
| 6 | 06.02.2022 | выходной |  |  |  |
| 7 | 07.02.2022 | 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
 | 90 мин. |
| 8 | 08.02.2022 | 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)
 |  |
| 9 | 09.02.2022 | 16.00 ч.-17.00ч | ОФП.Акробатика.Растягивание. | 1.Отжимание2. Прыжки сидя3. Упражнения на пресс4. Отбрасывание ног, проход в ноги5. Прыжки «Куобах» | 60 мин. |
| 10 | 10.02.2022 | 16.00 ч.-17.00ч | Работа на выносливость; Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура; Акробатика(60 минут) | 1. Бег
2. Растяжка
3. Силовые упражнения
4. Прыжки
5. Падения
6. Перекаты
 | 60 мин. |
| 11 | 11.02.2022 | 16.00 ч.-17.00ч | 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
 | 60 мин. |
| 12 | 12.02.2022 | выходной |  |  |  |
| 13 | 13.02.2022 | выходной |  |  |  |
| 14 | 14.02.2022 | 16.00 ч.-17.00ч | Разминка. Упражнение для развития силы. Растягивание.(90 минут) | 1 Пробежка в легком темпе 10 минут (по возможности)2Разогрев мышц, связки и сухожилия 5 минут3Суставная гимнастика 2-3 минуты4 Динамическая растяжка мышц 2-3 минуты5 Присед6 Подтягивания7 Отжимания8 Растяжка | 60 мин. |
| 15 | 15.02.2022 | 16.00 ч.-17.00ч | Разминка. Упражнение для развития силы. Растягивание.(90 минут) | 1Пробежка в легком темпе 10 минут (по возможности)2 Разогрев мышц, связки и сухожилия 5 минут3 Суставная гимнастика 2-3 минуты4 Динамическая растяжка мышц 2-3 минуты5 Присед6 Подтягивания7 Отжимания8 Растяжка | 90 мин. |
| 16 | 16.02.2022 | 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
 | 10 мин.50 мин. |
| 17 | 17.02.2022 |  16.00 ч.-17.00ч | Имитация приемов.ОФП | 1.Нырки2.Переводы3.Проходы в ноги | 60 мин. |
| 18 | 18.02.2022 | 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
 | 10 мин.50 мин. |
| 19 | 19.02.2022 | выходной |  |  |  |
| 20 | 20.02.2022 | выходной |  |  |  |
| 21 | 21.02.2022 | 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. | 60 мин. |
| 22 | 22.02.2022 | 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)  | 30 мин. |
| 23 | 23.02.2022 | 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
 | 60 мин. |
| 24 | 24.02.2022 | 16.00 ч.-17.00ч | ОФП.Растягивание. | 1.Прыжки сидя2.Отжимание3.Прыжки (Куобах)4. Упражнения на пресс. | 10 мин.50 мин. |
| 25 | 25.02.2022 | 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;
 | 90 мин. |
| 26 | 26.02.2022 | 16.00 ч.-17.00ч | 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
 | 60 мин. |
| 27 | 27.02.2022 |  выходной |  |  |  |
| 28 | 28.02.2022 | 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
 | 60 мин. |

**УУС 2-4 года обучения**

**с 1 по 28 февраля 2022 года**

 тренер по вольной борьбе: Прохоров АлександрНиколаевич

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Время  | Тема УТЗ | Задание обучающимся | Продолжительность упражнений во времени |
| 1 | 01.02.2022 | 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
 | 60 мин. |
| 2 | 02.02..2022 | 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 | 60 мин. |
| 3 | 03.02..2022 | 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) | 60 мин. |
| 4 | 04.02.2022 | 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
 | 60 мин. |
| 5 | 05.02.2022 | 17ч.-18.30ч. | 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  | 60 мин. |
| 6 | 06.02.2022 | выходной  |  |  |  |
| 7 | 07.02.2022 | 17ч.-18.30ч. | 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.) | 60 мин. |
| 8 | 08.02.2022 | 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. | 60 мин. |
| 9 | 09.02.2022 | 17ч.-18.30ч. | ОФП и СПФ борца(90 минут) | 1.Отжимания2.Подтягивания с прямым хватом3.Вертикальное отжимание с задержкой4.Вращения руками5.Подтягивание с прямым хватом | 60 мин. |
| 10 | 10.02.2022 | 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 | 60 мин. |
| 11 | 11.02.2022 | 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 | 60 мин. |
| 12 | 12.02.2022 | 17ч.-18.30ч. | 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.) | 60 мин. |
| 13 | 13.02.2022 | выходной |  |  |  |
| 14 | 14.02.2022 | 17ч.-18.30ч. | 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.) | 60 мин. |
| 15 | 15.02.2022 | 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 | 16.02.2022 | 17ч.-18.30ч.. | Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура; Акробатика(90 минут) | 1. Бег2.Растяжка3.Силовые упражнения4.Прыжки5.Падения6.Перекаты | 60 мин. |
| 17 | 17.02.2022 | 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  | 60 мин. |
| 18 | 18.02.2022 | 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 | 60 мин. |
| 19 | 19.02.2022 | 17ч.-18.30ч.. | 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.) | 60 мин. |
| 20 | 20.02.2022 | выходной  |  |   |  |
| 21 | 21.02.2022 | 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 | 60 мин. |
| 22 | 22.12.2022 | 17ч.-18.30ч.. | Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура; Акробатика(90 минут) | 1. Бег2.Растяжка3.Силовые упражнения4.Прыжки5.Падения6.Перекаты | 60 мин. |
| 23 | 23.02.2022 | 17ч.-18.30ч.. | 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.) | 60 мин. |
| 24 | 24.02.2022 | 17ч.-18.30ч.. | АкробатикаТеория: Основные акробатические упражнения. Правила самостраховки.. | 1.Бег2.Растяжка3.Силовые упражнения4.Прыжки5.Падения6.Перекаты | 60 мин. |
| 25 | 25.02.2022 | 17ч.-18.30ч.. | Упражнения на выносливостьТеория: Понятие «выносливость». Упражнения на развитие выносливости.(90 минут). | 1.Бег2.Приседание3.отжимание | 60 мин. |
| 26 | 26.02.2022 | 17ч.-18.30ч.. | 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.) | 60 мин. |
| 27 | 27.02.2022 | выходной  |  |   |  |
| 28 | 28.02.2022 | 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 | 60 мин. |