**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.Пробежка  2.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.Отжимание  2. Прыжки сидя  3. Упражнения на пресс  4. Отбрасывание ног, проход в ноги  5. 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 минут  3Суставная гимнастика 2-3 минуты  4 Динамическая растяжка мышц 2-3 минуты  5 Присед  6 Подтягивания  7 Отжимания  8 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 минут  3 Суставная гимнастика 2-3 минуты  4 Динамическая растяжка мышц 2-3 минуты  5 Присед  6 Подтягивания  7 Отжимания  8 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.Нырки  2.Переводы  3.Проходы в ноги | 60 мин. |
| 18 | 18.02.2022 | 16.00 ч.-17.00ч | Основные стойки  Теория: 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 стойке  Теория: 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.Пробежка  2.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 сидя  2.Отжимание  3.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 сухожилия  3.Суставная гимнастика 5 минут  4. Динамическая растяжка мышц 5 минут  5.Присед  6.Подтягивания  7.Отжимания   1. 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.Нырки  7.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.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. |
| 6 | 06.02.2022 | выходной |  |  |  |
| 7 | 07.02.2022 | 17ч.-18.30ч. | Ускорение (20 м. -6 отрезков);  Имитация приемов в стойке;  ОФП; | 1.Нырки  2.Переводы  3.Проходы в ноги  4.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 руками  2.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 другой  3. 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.Отжимания  2.Подтягивания с прямым хватом  3.Вертикальное отжимание с задержкой  4.Вращения руками  5.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 весом  2.Полуприсед с тяжелым весом под 90 градусов  3.Пряжки из полного приседа  4.Подтягивания  5.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 весом  2.Полуприсед с тяжелым весом под 90 градусов  3.Пряжки из полного приседа  4.Подтягивания  5.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.Нырки  2.Переводы  3.Проходы в ноги  4.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.Нырки  2.Переводы  3.Проходы в ноги  4.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 весом  2.Полуприсед с тяжелым весом под 90 градусов  3.Пряжки из полного приседа  4.Подтягивания  5.Отжимания с опорой на стену |  |
| 16 | 16.02.2022 | 17ч.-18.30ч.. | Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура;  Акробатика  (90 минут) | 1. Бег  2.Растяжка  3.Силовые упражнения  4.Прыжки  5.Падения  6.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.Приседания  2.Прыжки в приседе  3.Прыжок из глубокого приседа  4.Отжимания с хлопком  5.Подтягивания  6.Растягивание стягивание резинки  7.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 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 | 60 мин. |
| 19 | 19.02.2022 | 17ч.-18.30ч.. | Ускорение (20 м. -6 отрезков);  Имитация приемов в стойке;  ОФП; | 1.Нырки  2.Переводы  3.Проходы в ноги  4.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.Приседания  2.Прыжки в приседе  3.Прыжок из глубокого приседа  4.Отжимания с хлопком  5.Подтягивания  6.Растягивание стягивание резинки  7.Укрепление корпуса-упражнение «Планка»  8.Поднимание ног | 60 мин. |
| 22 | 22.12.2022 | 17ч.-18.30ч.. | Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура;  Акробатика  (90 минут) | 1. Бег  2.Растяжка  3.Силовые упражнения  4.Прыжки  5.Падения  6.Перекаты | 60 мин. |
| 23 | 23.02.2022 | 17ч.-18.30ч.. | Ускорение (20 м. -6 отрезков);  Имитация приемов в стойке;  ОФП; | 1.Нырки  2.Переводы  3.Проходы в ноги  4.Прыжки «Куобах» (20м.-3 отр.)  5.Отжимание (25 раз-3 отр.) | 60 мин. |
| 24 | 24.02.2022 | 17ч.-18.30ч.. | Акробатика  Теория: Основные акробатические упражнения. Правила самостраховки.  . | 1.Бег  2.Растяжка  3.Силовые упражнения  4.Прыжки  5.Падения  6.Перекаты | 60 мин. |
| 25 | 25.02.2022 | 17ч.-18.30ч.. | Упражнения на выносливость  Теория: Понятие «выносливость». Упражнения на развитие выносливости.  (90 минут)  . | 1.Бег  2.Приседание  3.отжимание | 60 мин. |
| 26 | 26.02.2022 | 17ч.-18.30ч.. | Ускорение (20 м. -6 отрезков);  Имитация приемов в стойке;  ОФП; | 1.Нырки  2.Переводы  3.Проходы в ноги  4.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.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. |