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

**с 17 по 31 января 2022 года**

**по вольной борьбе**

**БУС 3 года обучения**

Тренер по вольной борьбе: Прохоров Александр Николаевич

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Содержание и характер упражнений | Методические указания | Продолжительность упражнений во времени |
| 1 | 17.01.2022 | 1.Пробежка  2.ОФП | - Пробежка в легком темпе 10 минут (по возможности)  - Приседание, отжимание, упражнения на пресс, прыжковые упражнения, растягивания (20 минут) Заполнение дневника. | 60 мин. |
| 2 | 18.01.2022 | Разминка.  Упражнение для развития силы. Растягивание. | 1. Пробежка в легком темпе 10 минут (по возможности) 2. Разогрев мышц, связки и сухожилия 5 минут 3. Суставная гимнастика 2-3 минуты   Динамическая растяжка мышц 2-3 минуты   1. Присед 2. Подтягивания 3. Отжимания 4. Растяжка 5. Заполнение дневника | 90 мин. |
| 3 | 19.01.2022 | Разминка. Имитация приемов в стойке.Упражнение со скакалкой. ОФП. Растягивание. | 1. Ходьба на месте 2. Суставная гимнастика 3. Динамическая растяжка мышц 4. Восстановление дыхание 5. Проходы в ноги 6. Нырок 7. Заполнение дневника | 90 мин. |
| 4 | 20.01.2022 | Разминка. Упражнение на гибкость. «Борцовский мост». Имитация приемов. 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. Заполнение дневника | 90 мин. |
| 5 | 21.01.2022 | Пробежка. (10 минут). Имитация приемов. Изучить правила борца UWW из ресурсов интернета | 1. Нырки 2. Переводы 3. Проходы в ноги 4. Заполнение дневника | 60 мин. |
| 6 | 22.01.2022 | Пробежка  Выработка реакции; Упражнения на силу; Упражнения на укрепление мышц голеностопа; | 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 9. Заполнение дневника | 60 мин. |
| 7 | 23.01.2022 |  | Выходной |  |
| 8 | 24.01.2022 | Работа на выносливость  Теория: Понятие «выносливость». Упражнения на развитие выносливости. | 1. Бег 2. Приседание 3. Отжимание   Практика: Постепенное повышение нагрузки при приседаниях, отжимании  4.Заполнение дневника | 60 мин. |
| 9 | 25.01.2022 | Пробежка  Имитация приемов.  ОФП | 1.Нырки  2.Переводы  3.Проходы в ноги  4.Заполнение дневника | 60 мин. |
| 10 | 26.01.2022 | Приемы в стойке  Теория: Изучение основных приемов выполняемых в стойке. | 1. Отработка бросков со стойки 2. Фронтальная стойка 3. Боковая стойка   4. Практическое изучение и отработка приемов в стойке.  5. Заполнение дневника | 60 мин. |
| 11 | 27.01.2022 | Упражнения на реакцию  Теория: Роль реакции в вольной борьбе. Упражнения позволяющие развить хорошую реакцию. | 1. Имитационные упражнения 2. Упражнения борца на сопротивление 3. Игры с сопротивлением 4. Игры с опережением и борьбой за выгодное положение 5. Заполнение дневника | 60 мин. |
| 12 | 28. 01.2022 | Пробежка (10 минут).  Имитация приемов в стойке.  Ознакомиться с биографией олимпийских чемпионов и призеров. | 1. Выучить их достижения из ресурсов Интернет; 2. Заполнение дневника | 10 мин.  50 мин. |
| 13 | 29.01.2022 | Разминка. Упражнение для развития силы. Растягивание | 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 8. Заполнение дневника | 60 мин. |
| 14 | 30.01.2022 |  | Выходной |  |
| 15 | 31.01.2022 | Пробежка (10 минут).  Имитация приемов в стойке.  ОФП. | 1.Нырки  2.Переводы  3.Проходы в ноги  4.Заполнение дневника | 10 мин.  50 мин. |

**УУС 2-4 года обучения**

**с 17 по 31 января 2022 года**

тренер по вольной борьбе: Прохоров Александр Николаевич

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Время | Содержание и характер упражнений | Методические указания | Продолжительность упражнений во времени |
| 1 | 17.01.2022 | 17ч.-18.30ч. | Разминка.  Упражнение для развития силы.  Растягивание. | 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 2. Заполнение дневника | 60 мин. |
| 2 | 18.01.2022 | 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  9.Заполнение дневника | 60 мин. |
| 3 | 19.01.2022 | 17ч.-18.30ч. | Разминка.  Имитация приемов борьбы в стойке.  Укрепление мышц ног и спины;  Простейшие формы борьбы; | 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)  7. Заполнение дневника | 60 мин. |
| 4 | 20.01.2022 | 17ч.-18.30ч. | Имитация приемов борьбы в стойке.  Упражнения на выносливость; Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура;  Акробатика | 1. Бег 2. Растяжка 3. Силовые упражнения 4. Прыжки 5. Падения 6. Перекаты 7. Фляг 8. Сальто 9. Заполнение дневника | 60 мин. |
| 5 | 21.01.2022 | 17ч.-18.30ч. | Пробежка  Упражнения на реакцию; Упражнения на силу; Упражнения на укрепление мышц голеностопа;  ОФП; | 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  9. Заполнение дневника | 60 мин. |
| 6 | 22.01.2022 | 17ч.-18.30ч. | Пробежка  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. |
| 7 | 23.01.2022 |  | Выходной |  |  |
| 8 | 24.01.2022 | 17ч.-18.30ч. | Общая и специальная выносливость в вольной борьбе | 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.  4. Заполнение дневника | 60 мин. |
| 9 | 25.01.2022 | 17ч.-18.30ч. | Пробежка  ОФП и СПФ борца | 1.Отжимания  2.Подтягивания с прямым хватом  3.Вертикальное отжимание с задержкой  4.Вращения руками  5.Подтягивание с прямым хватом  6. Заполнение дневника | 60 мин. |
| 10 | 26.01.2022 | 17ч.-18.30ч. | Пробежка (10 минут);  Разминка (15минут);  Имитация приемов в стойке;  Тренировка с тяжестями | 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  6. | 60 мин. |
| 11 | 27.01.2022 | 17ч.-18.30ч. | Пробежка (10 минут);  Разминка (15минут);  Имитация приемов в стойке;  Упражнения на гибкость; | 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  6. Заполнение дневника | 60 мин. |
| 12 | 28.01.2022 | 17ч.-18.30ч. | Пробежка  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.)  7. Заполнение дневника | 60 мин. |
| 13 | 29.01.2022 | 17ч.-18.30ч. | Пробежка  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.)  6. Заполнение дневника | 60 мин. |
| 14 | 30.01.2022 |  | Выходной |  |  |
| 15 | 31.01.2022 | 17ч.-18.30ч.. | Пробежка (10 минут);  Разминка (15минут);  Имитация приемов в стойке;  Тренировка с тяжестями | 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  6.Заполнение дневника | 60 мин. |