**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.Пробежка2.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 минуты1. 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 | ПробежкаВыработка 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 выносливостьТеория: Понятие «выносливость». Упражнения на развитие выносливости. | 1. Бег
2. Приседание
3. Отжимание

Практика: Постепенное повышение нагрузки при приседаниях, отжимании4.Заполнение дневника | 60 мин. |
| 9 | 25.01.2022 | ПробежкаИмитация приемов.ОФП | 1.Нырки2.Переводы3.Проходы в ноги4.Заполнение дневника | 60 мин. |
| 10 | 26.01.2022 | Приемы в стойкеТеория: 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 реакциюТеория: 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.Нырки2.Переводы3.Проходы в ноги4.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 сухожилия3.Суставная гимнастика 5 минут4. Динамическая растяжка мышц 5 минут5.Присед6.Подтягивания7.Отжимания1. 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.Нырки7.Переводы.8.Проходы в ноги9.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. | ПробежкаУпражнения на реакцию; Упражнения на силу; Упражнения на укрепление мышц голеностопа;ОФП; | 1.Приседания2.Прыжки в приседе3.Прыжок из глубокого приседа4.Отжимания с хлопком5.Подтягивания6.Растягивание стягивание резинки7.Укрепление корпуса-упржнение «Планка»8.Поднимание ног 9. Заполнение дневника | 60 мин. |
| 6 | 22.01.2022 | 17ч.-18.30ч. | ПробежкаУскорение (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. |
| 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 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.4. Заполнение дневника | 60 мин. |
| 9 | 25.01.2022 | 17ч.-18.30ч. | ПробежкаОФП и СПФ борца | 1.Отжимания2.Подтягивания с прямым хватом3.Вертикальное отжимание с задержкой4.Вращения руками5.Подтягивание с прямым хватом6. 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 весом2.Полуприсед с тяжелым весом под 90 градусов 3.Пряжки из полного приседа 4.Подтягивания5.Отжимания с опорой на стену6. | 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 весом2.Полуприсед с тяжелым весом под 90 градусов 3.Пряжки из полного приседа 4.Подтягивания5.Отжимания с опорой на стену6. Заполнение дневника | 60 мин. |
| 12 | 28.01.2022 | 17ч.-18.30ч. | Пробежка 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.)7. Заполнение дневника | 60 мин. |
| 13 | 29.01.2022 | 17ч.-18.30ч. | Пробежка 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.)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 весом2.Полуприсед с тяжелым весом под 90 градусов 3.Пряжки из полного приседа 4.Подтягивания5.Отжимания с опорой на стену6.Заполнение дневника | 60 мин. |