**Календарно-тематический план дистанционного обучения**

**с 18 по 31 января 2022 года**

**по вольной борьбе**

тренер-преподаватель: Сивцев Дьулустан Николаевич

группа: **УУС-1 (Учебно-тренировочная группа 1 года обучения предпроф.программа)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Тема УТЗ | Задание обучающимся | Рекомендуемая литература, интернет ресурсы |
| 1 | 18.01.2022г | Приемы в стойкеТеория: Изучение основных приемов выполняемых в стойке.Практика: Практическое изучение и отработка приемов в стойке. | 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
 |
| 2 | 19.01.2022г | Легкая атлетикаТеория: Упражнения, входящие в состав легкой атлетики (прыжки, бег). Исходные стойки.Практика: Прыжки в длину, прыжки в высоту, бег на разные дистанции | 1. Прыжки в длину
2. Прыжки в высоту
3. Бег на разные дистанции
 | 1. [www.rusathletics.com](http://www.rusathletics.com)
2. Ru.sport-wiki.org
3. https://news.sportbox.ru
 |
| 3 | 20.01.2022г | Оздоровительная и общеукрепляющая физкультураТеория: Основы оздоровительной физкультуры. Ее цели и задачи. Спортивный массаж.Практика: Общеукрепляющие и развивающие упражнения. | 1. Общеукрепляющие и развивающие упражнения.
 | 1. <https://dol-sport.ru>
2. [www.fisio.ru](http://www.fisio.ru)
3. https://works.doklad.ru
 |
| 4 | 21.01.2022г | Упражнения на реакциюТеория: Роль реакции в вольной борьбе. Упражнения позволяющие развить хорошую реакцию.Практика: Игры на завладением обусловленного предмета. Игры с элементами единоборства. Игры с опережением и борьбой за выгодное положение | 1. Имитационные упражнения
2. Упражнения борца на сопротивление
3. Игры с сопротивлением
 | 1. <https://cyberleninka.ru>
2. <https://hvat.ru>
3. <https://moluch.ru>
4. Spbuor1.ru
 |
| 5 | 22.01.2022г | Упражнения для координации движения | 1. Приседания
2. Прыжки в приседе
3. Прыжок из глубокого приседа
4. Отжимание в упоре лежа
5. Отжимания с хлопком
6. Подтягивания

Поднимание ног | 1. <https://infourok.ru>
2. <https://www.professionalsport.ru>
3. vwrf.ru
4. С-мир.рф
 |
| 6 | 24.01.2022г | Упражнения на реакциюИгры на завладением обусловленного предмета. Игры с элементами единоборства. Игры с опережением и борьбой за выгодное положение | 1. Имитационные упражнения
2. Упражнения борца на сопротивление

Игры с сопротивлением | 1.<https://cyberleninka.ru>2.<https://hvat.ru>3.<https://moluch.ru>4. Spbuor1.ru |
| 7 | 25.01.2022г | Работа на выносливостьУпражнения на развитие выносливости.1. инут)
 | 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 |
| 8 | 26.01.2022г | Разминка. Упражнение со скакалкой. ОФП. Растягивание. | 1. Ходьба на месте 3 минутs
2. Суставная гимнастика 5-6 минуты
3. Динамическая растяжка мышц 5-6 минуты
4. Кардио - разогрев 10-15минуты

Восстановление дыхание3-5 минут | 1. <https://books.google.ru>
2. <https://studepedia.org>

htps://m.sovsport.ru |
| 9 | 27.01.2022г | Разминка. 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
 | 1. <https://www.volborba.ru>
2. Ютуб. Нурали Алиев. Упражнения для борцов(забегания и перевороты)
3. https://studepedia.org
 |
| 10 | 28.01.2022г | 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
 | 1. <https://www.volborba.ru>
2. <https://youtube.com>
3. <https://studpedia.org>
 |
| 11 | 29.01.2022 | Разминка. Упражнение на гибкость. «Борцовский мост». Растягивание. | 1.Ходьба с подъемом колен (по 20подъемов колен на каждую ногу)2. Подъем рук и колен (по 20 подъемов колен на каждую ногу)3. Повороты головы. Поворачивайте голову вправо-вперед-влево-вперед. ( по 15 поворотов в каждую сторону)4. Вращение плечами. Опустить руки вдоль туловища и начинать выполнить вращательные движения плечами по кругу. (по 15 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 |
| 12 | 31.01.2022г | Разминка. Упражнение со скакалкой. ОФП. Растягивание. | 1.Ходьба на месте 3 минут2.Суставная гимнастика 5-6 минуты3.Динамическая растяжка мышц 5-6 минуты3.Кардио - разогрев 10-15минуты5.Восстановление дыхание3-5 минут | 1.<https://books.google.ru>2.<https://studepedia.org>3.htps://m.sovsport.ru |

 23 и 30 – выходные дни.

группа: **БУС-1 (группа начальной подготовки 1 года обучения общеразвивающая программа)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Тема УТЗ | Задание обучающимся | Рекомендуемая литература, интернет ресурсы |
| 1 | 18.01.2022г | Упражнения для координации движения | 1.Приседания2.Прыжки в приседе3.Прыжок из глубокого приседа4.Отжимание в упоре лежа5.Отжимания с хлопком6.Подтягивания7.Поднимание ног | <https://youtube.com> |
| 2 | 19.01.2022г | Легкая атлетикаТеория: Упражнения, входящие в состав легкой атлетики (прыжки, бег). Исходные стойки.Практика: Прыжки в длину, прыжки в высоту, бег на разные дистанции | 1.Прыжки в длину2.Прыжки в высоту3.Бег на разные дистанции | 1.[www.rusathletics.com](http://www.rusathletics.com)2.Ru.sport-wiki.org3.https://news.sportbox.ru |
| 3 | 20.01.2022г | Оздоровительная и общеукрепляющая физкультураТеория: Основы оздоровительной физкультуры. Ее цели и задачи. Спортивный массаж.Практика: Общеукрепляющие и развивающие упражнения. | 1.Общеукрепляющие и развивающие упражнения. | 1.<https://dol-sport.ru>2.[www.fisio.ru](http://www.fisio.ru)3.https://works.doklad.ru |
| 4 | 21.01.2022г | Упражнения на реакциюТеория: Роль реакции в вольной борьбе. Упражнения позволяющие развить хорошую реакцию.Практика: Игры на завладением обусловленного предмета. Игры с элементами единоборства. Игры с опережением и борьбой за выгодное положение | 1.Имитационные упражнения2.Упражнения борца на сопротивление3.Игры с сопротивлением | 1.<https://cyberleninka.ru>2.<https://hvat.ru>3.<https://moluch.ru>4.Spbuor1.ru |
| 5 | 22.01.2022г | Упражнения для координации движения | 1.Приседания2.Прыжки в приседе3.Прыжок из глубокого приседа4.Отжимание в упоре лежа5.Отжимания с хлопком6.ПодтягиванияПоднимание ног | 1.<https://infourok.ru>2.<https://www.professionalsport.ru>3.vwrf.ru4.С-мир.рф |
| 6 | 24.01.2022г | Упражнения на реакциюИгры на завладением обусловленного предмета. Игры с элементами единоборства. Игры с опережением и борьбой за выгодное положение | 1.Имитационные упражнения2.Упражнения борца на сопротивление3.Игры с сопротивлением | 1.<https://cyberleninka.ru>2.<https://hvat.ru>3.<https://moluch.ru>4. Spbuor1.ru |
| 7 | 25.01.2022г | Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура; | 1. Бег2.Растяжка3.Силовые упражнения4.Прыжки5.Падения6.Перекаты | 1.Ru.m.wikipedia.org2.Youtubeтелеканал ОНТ |
| 8 | 26.01.2022г | Разминка. Упражнение со скакалкой. ОФП. Растягивание. | 1.Ходьба на месте 3 минут2.Суставная гимнастика 5-6 минуты3.Динамическая растяжка мышц 5-6 минуты3.Кардио - разогрев 10-15минуты5.Восстановление дыхание3-5 минут | 1.<https://books.google.ru>2.<https://studepedia.org>3.htps://m.sovsport.ru |
| 9 | 27.01.2022г | Упражнения на укрепление мышц шеи и спины; Упражнения на укрепление мышц рук и плечевой зоны; Упражнения на концентрацию внимания во время схватки |  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 |
| 10 | 28.01.2022г | Разминка. Упражнение для развития силы. Растягивание. | 1.Пробежка в легком темпе 10 минут (по возможности)2.Разогрев мышц, связки и сухожилия3.Суставная гимнастика 2-3 минуты4.Динамическая растяжка мышц 2-3 минуты5.Присед6.Подтягивания7.Отжимания | 1. <https://www.volborba.ru>
2. <https://youtube.com>
3. <https://studpedia.org>
 |
| 11 | 29.01.2022г | Разминка. Упражнение со скакалкой. ОФП. Растягивание | 1. Ходьба на месте 3 минутs
2. Суставная гимнастика 5-6 минуты
3. Динамическая растяжка мышц 5-6 минуты
4. Кардио - разогрев 10-15минуты

Восстановление дыхание3-5 минут | 1. <https://books.google.ru>
2. <https://studepedia.org>

3.htps://m.sovsport.ru |
| 12 | 31.01.2022г | Приемы в стойкеТеория: Изучение основных приемов выполняемых в стойке.Практика: Практическое изучение и отработка приемов в стойке. | 1.Отработка бросков со стойки2.Фронтальная стойка3.Боковая стойка | 1.Sport.wikireading.ru2.Youtube. Нурали Алиев. 3.Волньая борьба отработка приемов в стойке |

23 и 30– выходные дни.

группа: **БУС-2**

**(группа начальной подготовки 2 года обучения предпроф. программа)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Тема УТЗ | Задание обучающимся | Рекомендуемая литература, интернет ресурсы |
| 16 | 18.01.2022г | Приемы в стойкеТеория: Изучение основных приемов выполняемых в стойке.Практика: Практическое изучение и отработка приемов в стойке. | 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
 |
| 17 | 19.01.2022г | Легкая атлетикаТеория: Упражнения, входящие в состав легкой атлетики (прыжки, бег). Исходные стойки.Практика: Прыжки в длину, прыжки в высоту, бег на разные дистанции | 1. Прыжки в длину
2. Прыжки в высоту
3. Бег на разные дистанции
 | 1. [www.rusathletics.com](http://www.rusathletics.com)
2. Ru.sport-wiki.org
3. https://news.sportbox.ru
 |
| 18 | 20.01.2022г | Оздоровительная и общеукрепляющая физкультураТеория: Основы оздоровительной физкультуры. Ее цели и задачи. Спортивный массаж.Практика: Общеукрепляющие и развивающие упражнения. | 1. Общеукрепляющие и развивающие упражнения.
 | 1. <https://dol-sport.ru>
2. [www.fisio.ru](http://www.fisio.ru)
3. https://works.doklad.ru
 |
| 19 | 21.01.2022г | Упражнения на реакциюТеория: Роль реакции в вольной борьбе. Упражнения позволяющие развить хорошую реакцию.Практика: Игры на завладением обусловленного предмета. Игры с элементами единоборства. Игры с опережением и борьбой за выгодное положение | 1. Имитационные упражнения
2. Упражнения борца на сопротивление
3. Игры с сопротивлением
 | 1. <https://cyberleninka.ru>
2. <https://hvat.ru>
3. <https://moluch.ru>
4. Spbuor1.ru
 |
| 20 | 22.01.2022г | 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
 |
| 21 | 24.01.2022г | Упражнения на реакциюТеория: Роль реакции в вольной борьбе. Упражнения позволяющие развить хорошую реакцию.Практика: Игры на завладением обусловленного предмета. Игры с элементами единоборства. Игры с опережением и борьбой за выгодное положение | 1. Имитационные упражнения
2. Упражнения борца на сопротивление

Игры с сопротивлением | 1.<https://cyberleninka.ru>2.<https://hvat.ru>3.<https://moluch.ru>4. Spbuor1.ru |
| 22 | 25.01.2022г | 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 |
| 23 | 26.01.2022г | Разминка. Упражнение со скакалкой. ОФП. 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. Растяжка
 | 1. Youtube. вольная борьба Алексеенко
2. Ютуб. Валентина Ершова
3. <https://m.sovsport.ru>
 |
| 24 | 27.01.2022г | Разминка. 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
 | 1. <https://www.volborba.ru>
2. Ютуб. Нурали Алиев. Упражнения для борцов(забегания и перевороты)
3. https://studepedia.org
 |
| 25 | 28.01.2022г | 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
 | 1. <https://www.volborba.ru>
2. <https://youtube.com>
3. <https://studpedia.org>
 |
| 26 | 29.01.2022г | Разминка. Упражнение со скакалкой. ОФП. Растягивание | 1. Ходьба на месте 3 минутs
2. Суставная гимнастика 5-6 минуты
3. Динамическая растяжка мышц 5-6 минуты
4. Кардио - разогрев 10-15минуты

Восстановление дыхание3-5 минут | 1. <https://books.google.ru>
2. <https://studepedia.org>
3. htps://m.sovsport.ru
 |
| 27 | 31.01.2022г | Легкая атлетикаТеория: Упражнения, входящие в состав легкой атлетики (прыжки, бег). Исходные стойки.Практика: Прыжки в длину, прыжки в высоту, бег на разные дистанции | 1.Прыжки в длину2.Прыжки в высоту3.Бег на разные дистанции | 1.[www.rusathletics.com](http://www.rusathletics.com)2.Ru.sport-wiki.org3.https://news.sportbox.ru |

 23 и 30 – выходные дни.