**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 стойке  Теория: 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 атлетика  Теория: 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 физкультура  Теория: 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 реакцию  Теория: 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 реакцию  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 |
| 7 | 25.01.2022г | Работа на выносливость  Упражнения 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 минут  2.Суставная гимнастика 5-6 минуты  3.Динамическая растяжка мышц 5-6 минуты  3.Кардио - разогрев 10-15минуты  5.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.Приседания  2.Прыжки в приседе  3.Прыжок из глубокого приседа  4.Отжимание в упоре лежа  5.Отжимания с хлопком  6.Подтягивания  7.Поднимание ног | <https://youtube.com> |
| 2 | 19.01.2022г | Легкая атлетика  Теория: 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 физкультура  Теория: 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 реакцию  Теория: 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 реакцию  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 |
| 7 | 25.01.2022г | Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура; | 1. Бег  2.Растяжка  3.Силовые упражнения  4.Прыжки  5.Падения  6.Перекаты | 1.Ru.m.wikipedia.org  2.Youtubeтелеканал ОНТ |
| 8 | 26.01.2022г | Разминка. Упражнение со скакалкой. ОФП. Растягивание. | 1.Ходьба на месте 3 минут  2.Суставная гимнастика 5-6 минуты  3.Динамическая растяжка мышц 5-6 минуты  3.Кардио - разогрев 10-15минуты  5.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 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 | 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 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 | 29.01.2022г | 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 стойке  Теория: 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. 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 стойке  Теория: 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 атлетика  Теория: 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 физкультура  Теория: 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 реакцию  Теория: 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 реакцию  Теория: 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 выносливость  Теория: 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 атлетика  Теория: 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 |

23 и 30 – выходные дни.