**Календарно-тематический план дистанционного обучения**

**с 1 по 30 декабря 2021 года**

**по вольной борьбе**

тренер-преподаватель: Стручков Василий Васильевич

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Тема УТЗ | Задание обучающимся | Рекомендуемая литература, интернет ресурсы |
| 01.12.2021 г. | Работав на выносливость; Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура; Акробатика | 1. Бег 2. Растяжка 3. Силовые упражнения 4. Прыжки 5. Падения 6. Перекаты 7. Фляг 8. Сальто | 1. Ru.m.wikipedia.org 2. Youtube телеканал ОНТ |
| 02.12.2021 г. | Упражнения на реакцию; 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-упражнение «Планка»  8.Поднимание ног | 1.[https://вольная-борьба.рф/](https://ольная-борьба.рф/) na-zametku.ru  2.Ютуб упражнение на скорость (на реакцию)  3.Ютуб упражнения для борцов на скорость  4.Ютуб. Вольная борьба НЧК |
| 03.12.2021 г. | 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. | 1. Sport.wikireading.ru 2. Youtube. Нурали Алиев. Волньая борьба отработка приемов в стойке |
| 04.12.2021 г. | 1.История развития вольной борьбы в РС(Я), в России.  (ТЕОРИЯ-60 минут)  2.ОФП (30 минут) | 1. Найти и изучить историю развития вольной борьбы в РС(Я), в России, в мире из интернет ресурсов;   2. Ознакомиться с биографией известных борцов;  - Пробежка в легком темпе 10 минут (по возможности)  - Приседание, отжимание, упражнения на пресс, прыжковые упражнения, растягивания (20 минут) | Сайты по вольной борьбе:   1. <https://infourok.ru> 2. <https://www.professionalsport.ru> 3. vwrf.ru 4. С-мир.рф 5. ru.sport-wiki.org |
| 06.12.2021 г. | 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 против часовой стрелки) 5. Растяжка | 1. <https://www.volborba.ru> 2. Ютуб. Нурали Алиев. Упражнения для борцов (забегания и перевороты) 3. https://studepedia.org |
| 07.12.2021 г. | 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 4. Динамическая растяжка мышц 2-3 минуты 5. Присед 6. Подтягивания 7. Отжимания 8. Растяжка | 1. Просмотр сайта jjmania.ru10 лучших упражнений для развития силы 2. <https://www.fizkultura.ru> 3. www.wodloft.ru 4. Atlezm.com.ua |
| 08.12.2021 г. | 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 4. Динамическая растяжка мышц 2-3 минуты 5. Присед 6. Подтягивания 7. Отжимания 8. Растяжка | 1. Просмотр сайта jjmania.ru10 лучших упражнений для развития силы 2. <https://www.fizkultura.ru> 3. www.wodloft.ru 4. Atlezm.com.ua |
| 09.12.2021 г. | Укрепление мышц ног и спины; Простейшие формы борьбы; Упражнения на мосту; Специальные подготовительные упражнения; | 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) | 1. <https://the-challenger.ru/dvizhenie.ru> 2. <https://m.youtube.com> 3. https://m.sovsport.ru |
| 10.12.2021 г. | 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 | 1. [https://вольная-борьба.рф/](https://ольная-борьба.рф/) na-zametku.ru 2. Ютуб упражнение на скорость (на реакцию) 3. Ютуб упражнения для борцов на скорость 4. Ютуб. Вольная борьба НЧК |
| 11.12.2021 г. | Работа на выносливость  Теория: Понятие «выносливость». Упражнения на развитие выносливости. | 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 |
| 13.12.2021 г. | 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 против часовой стрелки) 5. Растяжка | 1. <https://www.volborba.ru> 2. Ютуб. Нурали Алиев. Упражнения для борцов(забегания и перевороты) 3. <https://studepedia.org> |
| 14.12.2021 | Развитие гибкости | 1. Ходьба, общеразвивающие упражнения в движении 2. Растягивание групп мышц ног и спины |  |
| 15.12.2021 | Развитие гибкости, ловкости | 1. Растягивание групп мышц рук, ног, спины. 2. ОРУ 3. Упражнение со скакалкой 4. Упражнение с мячом. |  |
| 16.12.2021 | Развитие гибкости, ловкости | 1. ОРУ на месте 2. Упражнение с мячом |  |
| 17.12.2021 | Развитие гибкости, ловкости  СФП, имитация ТТД. | 1. Упражнение с мячом 2. Растягивание 3. СФП (передний мост , задний мост) |  |
| 18.12.2021 | Развитие гибкости, ловкости  СФП, имитация ТТД. | 1. Упражнение с мячом 2. Растягивание   СФП (передний мост , задний мост)   1. Передвижение в стойке борца 2. Имитация прохода в ноги |  |
| 20.12.2021 | Упражнения на выносливость  Теория: Понятие «выносливость». Упражнения на развитие выносливости.  Практика: Бег на длинные дистанции. Постепенное повышение нагрузки при приседаниях, отжиманиях | 1. Бег 2. Растяжка 3. Силовые упражнения 4. Прыжки | 1. <https://infourok.ru> 2. <https://www.professionalsport.ru> 3. vwrf.ru   С-мир.рф |
| 21.12.2021 | Развитие скоростно – силовых качеств | 1. Ходьба, общеразвивающие упражнения в движении 2. Растягивание групп мышц ног и спины 3. Приседание и прыжки вверх 4. Отжимание | 1. Ютуб. Упражнение на скоростно-силовых качеств |
| 22.12.2021 | Развитие ловкости  СФП, имитация ТТД. | 1. Упражнение с мячом 2. СФП (передний мост , задний мост) 3. Передвижение в стойке борца 4. Имитация прохода в ноги |  |
| 23.12.2021 | Вольная борьба. Техника переводов и сваливаний (СССР, 1981) |  | https://youtu.be/AD25GzGJvDc |
|  | 24.12.2021г | 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 | 1. Просмотр в ютуб канале «обучение проходу в ноги перекатом под скакалкой» 2. <https://books.google.ru> 3. <https://studepedia.org> 4. https://m.sovsport.ru |
|  | 25.12.2021г | Пробежка (10 минут).  Имитация приемов в стойке.  Ознакомиться с биографией олимпийских чемпионов и призеров.  (60 минут) | 1. Выучить их достижения из ресурсов Интернет; | 1. / <https://ru.wikipedia.org> 2. [www.olympic-champions.ru](http://www.olympic-champions.ru) 3. https://nsportal.ru |
|  | 27.12.2021г | Кросс.(20 минут.)  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 | 1. Youtube. вольная борьба Алексеенко 2. Ютуб. Валентина Ершова 3. https://m.sovsport.ru |
|  | 28.12.2021г | 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 |
|  | 29.12.2021г | Упражнения на реакцию  Теория: Роль реакции в вольной борьбе. Упражнения позволяющие развить хорошую реакцию.  (60 минут) | 1. Имитационные упражнения 2. Упражнения борца на сопротивление 3. Игры с сопротивлением 4. Игры с опережением и борьбой за выгодное положение | 1. <https://cyberleninka.ru> 2. <https://hvat.ru> 3. <https://moluch.ru> 4. Spbuor1.ru |
|  | 30.12.2021г | Кросс (20 минут).  ОФП.  Растягивание. | Прыжки сидя  2.Отжимание  3.Прыжки (Куобах)  4. Упражнения на пресс. |  |
|  |  |  |  |  |