**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.Приседания2.Прыжки в приседе3.Прыжок из глубокого приседа4.Отжимания с хлопком5.Подтягивания6.Растягивание стягивание резинки7.Укрепление корпуса-упражнение «Планка»8.Поднимание ног  | 1.[https://вольная-борьба.рф/](https://ольная-борьба.рф/) na-zametku.ru2.Ютуб упражнение на скорость (на реакцию)3.Ютуб упражнения для борцов на скорость4.Ютуб. Вольная борьба НЧК |
| 03.12.2021 г. | 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. | 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 выносливостьТеория: 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 выносливостьТеория: 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 реакциюТеория: 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 сидя2.Отжимание3.Прыжки (Куобах)4. Упражнения на пресс. |  |
|  |  |  |  |  |