

## Календарно-тематический план дистанционного обучения по вольной борьбе

1. **Тренер – преподаватель: Афанасьев Станислав Егорович**
2. **План занятий для учебных групп: БУС-1**
3. **Разделы подготовки:** Теоретические основы ФКиС (ТО ФКиС), общефизическая подготовка (ОФП), Вид спорта (ВС), Различные виды спорта (РВС), самостоятельная работа (СР), аттестация (А).
4. **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь:** Хорошо проветриваемое помещение, соответствующее технике безопасности, для выполнения упражнений. Скакалка.
5. **Тренировочные дни:** в неделю 3 раза (Пн, Ср, Пт).
6. **Продолжительность одного занятия:** 3 академических часа (один академический час занятий равен: 45 мин.)
7. **Занятия проводится с тренером – преподавателем через:** платформы для видео – конференций ZOOM, мессенджер WhatsApp. Занятия проводятся самостоятельно через виде просмотр материалов видеохостинга YouTube.
8. **Контроль выполнения материала занятий:** видеотчет, устный опрос. Примечание: В случае проблемы с сети интернет занятия выполняется обучающимся самостоятельно с последующим предоставлением видеотчета.

№	Дата	Тема УТЗ	Задание обучающимся	Рекомендуемая литература, интернет ресурсы
1	Понедельник	История развития вольной борьбы в РС(Я), в России, в мире. (ТЕОРИЯ-60 минут)	1. Найти и изучить историю развития вольной борьбы в РС(Я), в России, в мире из интернет ресурсов; 2. Написать всех известных борцов; 3. Выучить их достижения;	Сайты по вольной борьбе: 1. <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> 2. <a href="https://www.professionalsport.ru">https://www.professionalsport.ru</a> 3. <a href="http://vwrf.ru">vwrf.ru</a> 4. С-мир.рф
2	Среда	Разминка. Упражнение со скакалкой. ОФП. Растягивание.	1. Ходьба на месте 1 минута 2. Суставная гимнастика 2-3 минуты 3. Динамическая растяжка мышц 2-3 минуты 4. Кардио - разогрев 2-3 минуты 5. Восстановление дыхание 0.5-1 минута	1. Просмотр в ютуб канале «обучение проходу в ноги перекатом под скакалкой» 2. <a href="https://books.google.ru">https://books.google.ru</a> 3. <a href="https://studepedia.org">https://studepedia.org</a> 4. <a href="https://m.sovsport.ru">https://m.sovsport.ru</a>
3	Пятница	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 туловища и начинать выполнять вращательные движения плечами по кругу. (по 5 повторений) 5. Растяжка	1. <a href="https://www.volborba.ru">https://www.volborba.ru</a> 2. Ютуб. Нурали Алиев. Упражнения для борцов(забегания и перевороты) 3. <a href="https://studepedia.org">https://studepedia.org</a>

- Тренер – преподаватель:** Афанасьев Станислав Егорович
- План занятий для учебных групп:** БУС-2.
- Разделы подготовки:** Теоретические основы ФКиС (ТО ФКиС), общефизическая подготовка (ОФП), Вид спорта (ВС), Различные виды спорта (РВС), самостоятельная работа (СР), аттестация (А).
- Требования к месту занятия, необходимый инвентарь:** Хорошо проветриваемое помещение, соответствующее технике безопасности, для выполнения упражнений. Скакалка.
- Тренировочные дни:** в неделю 3 раза (Вт, Чт, Сб).

6. **Продолжительность одного занятия:** 3 академических часа (один академический час занятий равен: 45 мин.)
7. **Занятия проводятся с тренером – преподавателем через:** платформы для видео – конференций ZOOM, мессенджер WhatsApp. Занятия проводятся самостоятельно через видеосмотр материалов видеохостинга YouTube.
8. **Контроль выполнения материала занятий:** видеоотчет, устный опрос. Примечание: В случае проблемы с сети интернет занятия выполняется обучающимся самостоятельно с последующим предоставлением видеоотчета.

№	Дата	Тема УТЗ	Задание обучающимся	Рекомендуемая литература, интернет ресурсы
1	Вторник	ОФП и СПФ борца	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отжимания</li> <li>2. Подтягивания с прямым хватом</li> <li>3. Вертикальное отжимание с задержкой</li> <li>4. Вращения руками</li> <li>5. Подтягивание с прямым хватом</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <a href="https://www.msn.com/ru">https://www.msn.com/ru</a></li> <li>2. Youtube. Иван Васильчук</li> </ol>

2	Четверг	Упражнения для координации движения	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приседания</li> <li>2. Прыжки в приседе</li> <li>3. Прыжок из глубокого приседа</li> <li>4. Отжимание в упоре лежа</li> <li>5. Отжимания с хлопком</li> <li>6. Подтягивания</li> <li>7. Поднимание ног</li> </ol>	1. <a href="https://youtube.com">https://youtube.com</a>
3	Суббота	Разминка. Упражнение со скакалкой. ОФП. Растягивание.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба на месте 3 минут</li> <li>2. Суставная гимнастика 5-6 минуты</li> <li>3. Динамическая растяжка мышц 5-6 минуты</li> <li>4. Кардио - разогрев 10-15минуты</li> <li>5. Восстановление дыхание3-5 минут</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <a href="https://books.google.ru">https://books.google.ru</a></li> <li>2. <a href="https://studepedia.org">https://studepedia.org</a></li> <li>3. <a href="https://m.sovsport.ru">https://m.sovsport.ru</a></li> </ol>

1. **Тренер – преподаватель:** Афанасьев Станислав Егорович
2. **План занятий для учебных групп:** БУС-3
3. **Разделы подготовки:** Теоретические основы ФКиС (ТО ФКиС), общефизическая подготовка (ОФП), Вид спорта (ВС), Различные виды спорта (РВС), самостоятельная работа (СР), аттестация (А).

4. **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь:** Хорошо проветриваемое помещение, соответствующее технике безопасности, для выполнения упражнений: скакалка.
5. **Тренировочные дни:** в неделю 3 раза (Вт, Чт, Сб).
6. **Продолжительность одного занятия:** 3 академических часа (один академический час занятий равен: 45 мин.)
7. **Занятия проводится с тренером – преподавателем через:** платформы для видео – конференций ZOOM, мессенджер WhatsApp.  
Занятия проводятся самостоятельно через видеосмотр материалов видеохостинга YouTube.

№	Дата	Тема УТЗ	Задание обучающимся	Рекомендуемая литература, интернет ресурсы
1	Понедельник	1.История развития вольной	2. Найти и изучить историю развития	Сайты по вольной борьбе:

		<p>борьбы в РС(Я), в России. (ТЕОРИЯ-60 минут)</p> <p>2.ОФП (30 минут)</p>	<p>вольной борьбы в РС(Я), в России, в мире из интернет ресурсов;</p> <p>3. Ознакомиться с биографией известных борцов;</p> <p>4. - Пробежка в легком темпе 10 минут (по возможности)</p> <p>5. - Приседание, отжимание, упражнения на пресс, прыжковые упражнения, растягивания (20 минут)</p>	<p>5. <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a></p> <p>6. <a href="https://www.professionalsport.ru">https://www.professionalsport.ru</a></p> <p>7. <a href="http://vwrf.ru">vwrf.ru</a></p> <p>8. С-мир.рф</p> <p>9. <a href="http://ru.sport-wiki.org">ru.sport-wiki.org</a></p>
2	Среда	<p>Разминка. Упражнение со скакалкой. ОФП. Растягивание. (90 минут)</p>	<p>1. Ходьба на месте</p> <p>2. Суставная гимнастика</p> <p>3. Динамическая растяжка мышц</p> <p>4. Восстановление дыхание</p>	<p>5. Просмотр в ютуб канале «обучение проходу в ноги перекатом под скакалкой»</p> <p>6. <a href="https://books.google.ru">https://books.google.ru</a></p> <p>7. <a href="https://studopedia.org">https://studopedia.org</a></p> <p>8. <a href="https://m.sovsport.ru">https://m.sovsport.ru</a></p>
3	Пятница	<p>Изучить правила борца UWW из ресурсов интернета (90 минут)</p>	<p>1. Изучить области применения</p> <p>2. Компетенции</p> <p>3. Определения</p> <p>4. Статусы борцов</p> <p>5. Управление международных трансферов борцов</p> <p>6. Заключительные положения</p>	<p>1. <a href="http://unitedworldworldwrestling.org">unitedworldworldwrestling.org</a></p>

1. **Тренер – преподаватель: Афанасьев Станислав Егорович**
2. **План занятий для учебных групп: БУС-4**

3. **Разделы подготовки:** Теоретические основы ФКиС (ТО ФКиС), общефизическая подготовка (ОФП), Вид спорта (ВС), Различные виды спорта (РВС), самостоятельная работа (СР), аттестация (А).
4. **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь:** Хорошо проветриваемое помещение, соответствующее технике безопасности, для выполнения упражнений. Скакалка.
5. **Тренировочные дни:** в неделю 4 раза (Пн, Вт, Ср, Чт).
6. **Продолжительность одного занятия:** 3 академических часа (один академический час занятий равен: 45 мин.)
7. **Занятия проводится с тренером – преподавателем через:** платформы для видео – конференций ZOOM, мессенджер WhatsApp. Занятия проводятся самостоятельно через видеосмотр материалов видеохостинга YouTube.
8. **Контроль выполнения материала занятий:** видеотчет, устный опрос. Примечание: В случае проблемы с сети интернет занятия выполняется обучающимся самостоятельно с последующим предоставлением видеотчета.

№	Дата	Тема УТЗ	Задание обучающимся	Рекомендуемая литература, интернет ресурсы
1	Понедельник	1.История развития вольной борьбы в РС(Я), в России. (ТЕОРИЯ-60 минут)	1. Найти и изучить историю развития вольной борьбы в РС(Я), в России, в мире из интернет ресурсов; 2. Ознакомиться с биографией	Сайты по вольной борьбе: 10. <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> 11. <a href="https://www.professionalsport.ru">https://www.professionalsport.ru</a> 12. <a href="http://vwrf.ru">vwrf.ru</a>

		2.ОФП (30 минут)	известных борцов; - Пробежка в легком темпе 10 минут (по возможности) - Приседание, отжимание, упражнения на пресс, прыжковые упражнения, растягивания (20 минут)	13. С-мир.рф 14. ru.sport-wiki.org
2	Вторник	ОФП и СПФ борца	1. Отжимания 2. Подтягивания с прямым хватом 3. Вертикальное отжимание с задержкой 4. Вращения руками 5. Подтягивание с прямым хватом	3. <a href="https://www.msn.com/ru">https://www.msn.com/ru</a> 4. Youtube. Иван Васильчук
3	Среда	Разминка. Упражнение со скакалкой. ОФП. Растягивание. (90 минут)	1. Ходьба на месте 2. Суставная гимнастика 3. Динамическая растяжка мышц 4. Восстановление дыхание	9. Просмотр в ютуб канале «обучение проходу в ноги перекатом под скакалкой» 10. <a href="https://books.google.ru">https://books.google.ru</a> 11. <a href="https://studepedia.org">https://studepedia.org</a> 12. <a href="https://m.sovsport.ru">https://m.sovsport.ru</a>
4	Четверг	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	6. <a href="https://youtube.com">https://youtube.com</a>