

Календарно-тематический план дистанционного обучения по вольной борьбе

1. **Тренер – преподаватель:** Черкашин Петр Петрович
2. **План занятий для учебных групп:** БУС-2
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 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 | История развития вольной борьбы в РС(Я), в России, в мире. (ТЕОРИЯ-60 минут) | <ol style="list-style-type: none"> 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: <ol style="list-style-type: none"> 1. https://infourok.ru 2. https://www.professionalsport.ru 3. vwrf.ru 4. С-мир.pф 5. ru.sport-wiki.org |
| 2 | Среда | Разминка. Упражнение со скакалкой. ОФП. Растягивание. | <ol style="list-style-type: none"> 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 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Просмотр в ютуб канале «обучение проходу в ноги перекатом под скакалкой» 2. https://books.google.ru 3. https://studopedia.org 4. https://m.sovsport.ru |
| 3 | Пятница | Разминка. Упражнение на гибкость. «Борцовский мост». Растягивание. | <ol style="list-style-type: none"> 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 в каждую сторону по и против часовой стрелки) 5. Растяжка | <ol style="list-style-type: none"> 1. https://www.volborba.ru 2. Ютуб. Нурали Алиев. Упражнения для борцов(забегания и перевороты) 3. https://studopedia.org |

1. **Тренер – преподаватель:** Черкашин Петр Петрович
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 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 | История развития вольной борьбы в РС(Я), в России, в мире. (ТЕОРИЯ-60 минут) | 4. Найти и изучить историю развития вольной борьбы в РС(Я), в России, в мире из интернет ресурсов; 5. Написать всех известных борцов; 6. Выучить их достижения; | Сайты по вольной борьбе: 6. https://infourok.ru 7. https://www.professionalsport.ru 8. vwrf.ru 9. С-мир.pф 10. ru.sport-wiki.org |
| 2 | Четверг | Разминка. Упражнение со | 6. Ходьба на месте 1 минута | 5. Просмотр в ютуб канале «обучение проходу в |

| | | | | |
|---|---------|--|--|---|
| | | скакалкой. ОФП. Растягивание. | 7. Суставная гимнастика 2-3 минуты 8. Динамическая растяжка мышц 2-3 минуты 9. Кардио - разогрев 2-3 минуты 10. Восстановление дыхание 0.5-1 минута | ноги перекатом под скакалкой» 6. https://books.google.ru 7. https://studepedia.org 8. https://m.sovsport.ru |
| 3 | Суббота | Изучить правила борца UWW из ресурсов интернета (90 минут) | 1. Изучить области применения 2. Компетенции 3. Определения 4. Статусы борцов 5. Управление международных трансферов борцов 6. Заключительные положения | 1. unitedworldworldwrestling.org |

1. **Тренер – преподаватель:** Черкашин Петр Петрович
2. **План занятий для учебных групп:** БУС-5
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:** 6 дней (кроме воскресенья)
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 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, | Сайты по вольной борьбе: 11. https://infourok.ru 12. https://www.professionalsport.ru 13. vwrf.ru 14. С-мир.рф 15. ru.sport-wiki.org |

| | | | | |
|---|---------|---|--|---|
| | | | растягивания (20 минут) | |
| 2 | Вторник | Разминка. Упражнение для развития силы. Растягивание. (90 минут) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Пробежка в легком темпе 10 минут (по возможности) 2. Разогрев мышц, связки и сухожилия 5 минут 3. Суставная гимнастика 2-3 минуты 11. Динамическая растяжка мышц 2-3 минуты 4. Присед 5. Подтягивания 6. Отжимания 7. Растяжка | <ol style="list-style-type: none"> 1. Просмотр сайта jjmania.ru 10 лучших упражнений для развития силы 2. https://www.fizkultura.ru 3. www.wodloft.ru 4. Atlezm.com.ua |
| 3 | Среда | Разминка. Упражнение со скакалкой. ОФП. Растягивание. (90 минут) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на месте 2. Суставная гимнастика 3. Динамическая растяжка мышц 4. Восстановление дыхание | <ol style="list-style-type: none"> 9. Просмотр в ютуб канале «обучение проходу в ноги перекатом под скакалкой» 10. https://books.google.ru 11. https://studopedia.org 12. https://m.sovsport.ru |
| 4 | Четверг | Разминка. Упражнение на гибкость. «Борцовский мост». Растягивание. (90 минут) | <ol style="list-style-type: none"> 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 выполнить вращательные движения плечами по кругу. (по 5 повторений в каждую сторону по и против часовой стрелки) 5. Растяжка | <ol style="list-style-type: none"> 4. https://www.volborba.ru 5. Ютуб. Нурали Алиев. Упражнения для борцов(забегания и перевороты) 6. https://studopedia.org |

| | | | | |
|---|-------------|--|---|--|
| 5 | Пятница | Изучить правила борца UWW из ресурсов интернета (90 минут) | 7. Изучить области применения 8. Компетенции 9. Определения 10. Статусы борцов 11. Управление международных трансферов борцов 12. Заключительные положения | 2. unitedworldworldwrestling.org |
| 6 | Суббота | Укрепление мышц ног и спины; Простейшие формы борьбы; Упражнения на мосту; Специальные подготовительные упражнения; (90 минут) | 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) | 1. https://the-challenger.ru/dvizhenie.ru 2. https://m.youtube.com 3. https://m.sovsport.ru |
| 7 | Воскресенье | выходной | | |