

Календарно-тематический план дистанционного обучения по вольной борьбе

1. **Тренер – преподаватель:** Чернов Олег Алексеевич
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:** 3 дня в неделю (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.

№	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, растягивания (20 минут)	Сайты по вольной борьбе: 1. https://infourok.ru 2. https://www.professionalsport.ru 3. vwrfr.ru 4. С-мир.рф 5. ru.sport-wiki.org
2	Среда	Разминка. Упражнение со скакалкой. ОФП. Растягивание. (90 минут)	1. Ходьба на месте 2. Суставная гимнастика 3. Динамическая растяжка мышц 4. Восстановление дыхание	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	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