

## Календарно-тематический план дистанционного обучения по вольной борьбе

1. **Тренер – преподаватель:** Каженкин Михаил Михайлович
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)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Найти и изучить историю развития вольной борьбы в РС(Я), в России, в мире из интернет ресурсов;</li> <li>2. Написать всех известных борцов;</li> <li>3. Выучить их достижения;</li> </ol>	Сайты по вольной борьбе: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a></li> <li>2. <a href="https://www.professionalsport.ru">https://www.professionalsport.ru</a></li> <li>3. <a href="http://vwrf.ru">vwrf.ru</a></li> <li>4. С-мир.pф</li> <li>5. <a href="http://ru.sport-wiki.org">ru.sport-wiki.org</a></li> </ol>
2	Среда	Разминка. Упражнение со скакалкой. ОФП. Растягивание.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба на месте 1 минута</li> <li>2. Суставная гимнастика 2-3 минуты</li> <li>3. Динамическая растяжка мышц 2-3 минуты</li> <li>4. Кардио - разогрев 2-3 минуты</li> <li>5. Восстановление дыхание 0.5-1 минута</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Просмотр в ютуб канале «обучение проходу в ноги перекатом под скакалкой»</li> <li>2. <a href="https://books.google.ru">https://books.google.ru</a></li> <li>3. <a href="https://studopedia.org">https://studopedia.org</a></li> <li>4. <a href="https://m.sovsport.ru">https://m.sovsport.ru</a></li> </ol>
3	Пятница	Разминка. Упражнение на гибкость. «Борцовский мост». Растягивание.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба с подъемом колен (по 10 подъемов колен на каждую ногу)</li> <li>2. Подъем рук и колен (по 10 подъемов колен на каждую ногу)</li> <li>3. Повороты головы. Поворачивайте голову вправо-вперед-влево-вперед. ( по 5 поворотов в каждую сторону)</li> <li>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)</li> <li>5. Растяжка</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <a href="https://www.volborba.ru">https://www.volborba.ru</a></li> <li>2. Ютуб. Нурали Алиев. Упражнения для борцов(забегания и перевороты)</li> <li>3. <a href="https://studopedia.org">https://studopedia.org</a></li> </ol>

1. **Тренер – преподаватель:** Каженкин Михаил Михайлович
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:** 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	Понедельник	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. <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> 7. <a href="https://www.professionalsport.ru">https://www.professionalsport.ru</a> 8. vwrf.ru 9. С-мир.pф 10. ru.sport-wiki.org
2	Вторник	Разминка. Упражнение для	1. Пробежка в легком темпе 10 минут	1. Просмотр сайта <a href="http://jjmania.ru">jjmania.ru</a> 10 лучших

		развития силы. Растягивание. (90 минут)	(по возможности) 2. Разогрев мышц, связки и сухожилия 5 минут 3. Суставная гимнастика 2-3 минуты 6. Динамическая растяжка мышц 2-3 минуты 4. Присед 5. Подтягивания 6. Отжимания 7. Растяжка	упражнений для развития силы 2. <a href="https://www.fizkultura.ru">https://www.fizkultura.ru</a> 3. <a href="http://www.wodloft.ru">www.wodloft.ru</a> 4. <a href="http://Atlezm.com.ua">Atlezm.com.ua</a>
3	Среда	Разминка. Упражнение со скакалкой. ОФП. Растягивание.	7. Ходьба на месте 1 минута 8. Суставная гимнастика 2-3 минуты 9. Динамическая растяжка мышц 2-3 минуты 10. Кардио - разогрев 2-3 минуты 11. Восстановление дыхание 0.5-1 минута	5. Просмотр в ютуб канале «обучение прохождению в ноги перекатом под скакалкой» 6. <a href="https://books.google.ru">https://books.google.ru</a> 7. <a href="https://studepedia.org">https://studepedia.org</a> 8. <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	1. <a href="https://youtube.com">https://youtube.com</a>

1. **Тренер – преподаватель:** Каженкин Михаил Михайлович
2. **План занятий для учебных групп:** БУС-6
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	<p>1.История развития вольной борьбы в РС(Я), в России. (ТЕОРИЯ-60 минут)</p> <p>2.ОФП (30 минут)</p>	<p>1. Найти и изучить историю развития вольной борьбы в РС(Я), в России, в мире из интернет ресурсов;</p> <p>2. Ознакомиться с биографией известных борцов;</p> <p>- Пробежка в легком темпе 10 минут (по возможности)</p> <p>- Приседание, отжимание, упражнения на пресс, прыжковые упражнения, растягивания (20 минут)</p>	<p>Сайты по вольной борьбе:</p> <p>11. <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a></p> <p>12. <a href="https://www.professionalsport.ru">https://www.professionalsport.ru</a></p> <p>13. vwrf.ru</p> <p>14. С-мир.рф</p> <p>15. ru.sport-wiki.org</p>

2	Вторник	Разминка. Упражнение для развития силы. Растягивание. (90 минут)	8. Пробежка в легком темпе 10 минут (по возможности) 9. Разогрев мышц, связки и сухожилия 5 минут 10. Суставная гимнастика 2-3 минуты 12. Динамическая растяжка мышц 2-3 минуты 11. Присед 12. Подтягивания 13. Отжимания 14. Растяжка	5. Просмотр сайта <a href="http://jjmania.ru">jjmania.ru</a> 10 лучших упражнений для развития силы 6. <a href="https://www.fizkultura.ru">https://www.fizkultura.ru</a> 7. <a href="http://www.wodloft.ru">www.wodloft.ru</a> 8. <a href="http://Atlezm.com.ua">Atlezm.com.ua</a>
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://studopedia.org">https://studopedia.org</a> 12. <a href="https://m.sovsport.ru">https://m.sovsport.ru</a>
4	Четверг	Разминка. Упражнение на гибкость. «Борцовский мост». Растягивание. (90 минут)	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	4. <a href="https://www.volborba.ru">https://www.volborba.ru</a> 5. Ютуб. Нурали Алиев. Упражнения для борцов(забегания и перевороты) 6. <a href="https://studopedia.org">https://studopedia.org</a>
5	Пятница	Изучить правила борца UWW из ресурсов интернета	1. Изучить области применения 2. Компетенции	1. <a href="http://unitedworldworldwrestling.org">unitedworldworldwrestling.org</a>

		(90 минут)	<ul style="list-style-type: none"> <li>3. Определения</li> <li>4. Статусы борцов</li> <li>5. Управление международных трансферов борцов</li> <li>6. Заключительные положения</li> </ul>	
6	Суббота	Укрепление мышц ног и спины; Простейшие формы борьбы; Упражнения на мосту; Специальные подготовительные упражнения; (90 минут)	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Перекаты со лба на затылок и обратно (повторить 10 раз)</li> <li>2. Перекаты со лба на затылок и обратно из положения «борцовский мост» (повторить 20 раз)</li> <li>3. Перевороты через мост (повторить 5 раз)</li> <li>4. Забегания на мосту (повторить 4 раза в одну сторону, 4 раза в другую)</li> <li>5. Вращение корпус (по 5 раз в каждую сторону)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. <a href="https://the-challenger.ru/dvizhenie.ru">https://the-challenger.ru/dvizhenie.ru</a></li> <li>2. <a href="https://m.youtube.com">https://m.youtube.com</a></li> <li>3. <a href="https://m.sovsport.ru">https://m.sovsport.ru</a></li> </ul>
7	Воскресенье	выходной		