

Календарно-тематический план дистанционного обучения по вольной борьбе

1. **Тренер – преподаватель:** Соркомов Степан Семенович
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 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"> 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 протим 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:** Соркомов Степан Семенович
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 видеопросмотр 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	1. Отжимания 2. Подтягивания с прямым хватом 3. Вертикальное отжимание с задержкой 4. Вращения руками 5. Подтягивание с прямым хватом	1. https://www.msn.com/ru 2. Youtube. Иван Васильчук
2	Четверг	Упражнения для координации	1. Приседания	1. https://youtube.com

		движения	2. Прыжки в приседе 3. Прыжок из глубокого приседа 4. Отжимание в упоре лежа 5. Отжимания с хлопком 6. Подтягивания 7. Поднимание ног	
3	Суббота	Разминка. Упражнение со скакалкой. ОФП. Растягивание.	1. Ходьба на месте 3 минут 2. Суставная гимнастика 5-6 минуты 3. Динамическая растяжка мышц 5-6 минуты 4. Кардио - разогрев 10-15 минут Восстановление дыхание 3-5 минут	1. https://books.google.ru 2. https://studepedia.org 3. https://m.sovsport.ru

1. **Тренер – преподаватель:** Соркомов Степан Семенович
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:** 6 дней (кроме воскресенья)
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.

№	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: 6. https://infourok.ru 7. https://www.professionalsport.ru 8. vwrf.ru

		2.ОФП (30 минут)	известных борцов; - Пробежка в легком темпе 10 минут (по возможности) - Приседание, отжимание, упражнения на пресс, прыжковые упражнения, растягивания (20 минут)	9. С-мир.рф 10. ru.sport-wiki.org
2	Вторник	Разминка. Упражнение для развития силы. Растягивание. (90 минут)	1. Пробежка в легком темпе 10 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	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)	1. Ходьба на месте 2. Суставная гимнастика 3. Динамическая растяжка мышц 4. Восстановление дыхание	5. Просмотр в ютуб канале «обучение прохождению в ноги перекатом под скакалкой» 6. https://books.google.ru 7. https://studopedia.org 8. https://m.sovsport.ru
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	4. https://www.volborba.ru 5. Ютуб. Нурали Алиев. Упражнения для борцов(забегания и перевороты) 6. https://studopedia.org

			руки вдоль туловища и начинать выполнить вращательные движения плечами по кругу. (по 5 повторений в каждую сторону по и против часовой стрелки) 5. Растяжка	
5	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
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	