

## Календарно-тематический план дистанционного обучения по вольной борьбе

1. **Тренер – преподаватель:** Томский Дмитрий Дмитриевич
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	Общая и специальная выносливость в вольной борьбе	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Занятия с резиной. Тянуть ее на себя как будто педали крутите, она натянута, как канат, а вы быстро перебираете руками</li> <li>2. В наклоне корпуса с согнутыми локтями как б опрокидываете резину к своим ногам, только не плечами, а локтевыми суставами: идет работа на разгибание, в отличие от другой</li> <li>3. Упражнение «Волна». берем резину, отходим, натягивая ее до предела, и кистями запускаем вибрацию-получается как круги по воде.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <a href="https://mhealth.ru/form/sport.ru">https:// mhealth.ru/form/sport.ru</a></li> <li>2. <a href="https://matchtv.ru">https://matchtv.ru</a></li> </ol>
2	Среда	Тренировка с тяжестями	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Полный присед со своим весом</li> <li>2. Полуприсед с тяжелым весом под 90 градусов</li> <li>3. Пряжки из полного приседа</li> <li>4. Подтягивания</li> <li>5. Отжимания с опорой на стену</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <a href="https://matchtv.ru?rio2016">https://matchtv.ru?rio2016</a></li> <li>2. <a href="https://youtube.com">https://youtube.com</a></li> <li>3. Youtube. Чщие упражнения для борца</li> </ol>
3	Пятница	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. Подтягивания</li> <li>6. Поднимание ног</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <a href="https://youtube.com">https://youtube.com</a></li> </ol>

1. **Тренер – преподаватель:** Томский Дмитрий Дмитриевич
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:** 4 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	Вторник	Разминка. Упражнение для развития силы. Растягивание. (90 минут)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пробежка в легком темпе 10 минут (по возможности)</li> <li>2. Разогрев мышц, связки и сухожилия 5 минут</li> <li>3. Суставная гимнастика 2-3 минуты</li> <li>1. Динамическая растяжка мышц 2-3 минуты</li> <li>4. Присед</li> <li>5. Подтягивания</li> <li>6. Отжимания</li> <li>7. Растяжка</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Просмотр сайта <a href="http://jjmania.ru">jjmania.ru</a> 10 лучших упражнений для развития силы</li> <li>2. <a href="https://www.fizkultura.ru">https://www.fizkultura.ru</a></li> <li>3. <a href="http://www.wodloft.ru">www.wodloft.ru</a></li> <li>4. <a href="http://Atlezm.com.ua">Atlezm.com.ua</a></li> </ol>
2	Четверг	Разминка. Упражнение на гибкость. «Борцовский мост». Растягивание. (90 минут)	<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://studepedia.org">https://studepedia.org</a></li> </ol>
3	Суббота	Укрепление мышц ног и спины; Простейшие формы борьбы; Упражнения на мосту; Специальные подготовительные упражнения; (90 минут)	<ol 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</li> </ol>	<ol 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> </ol>

			раза в одну сторону, 4 раза в другую) 5. Вращение корпус (по 5 раз в каждую сторону) 6. Прыжки на животе (выполнить 5-6 раз)	
--	--	--	--	--