

## Календарно-тематический план дистанционного обучения по вольной борьбе

1. **Тренер – преподаватель:** Яковлев Николай Григорьевич
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 (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 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	Вторник	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. vwrf.ru</li> <li>4. С-мир.pф</li> <li>5. ru.sport-wiki.org</li> </ol>
2	Четверг	Разминка. Упражнение со скакалкой. ОФП. Растягивание.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба на месте 1 минута</li> <li>2. Сушавная 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 перекалом под скакалкой»</li> <li>2. <a href="https://books.google.ru">https://books.google.ru</a></li> <li>3. <a href="https://studepedia.org">https://studepedia.org</a></li> <li>4. <a href="https://m.sovsport.ru">https://m.sovsport.ru</a></li> </ol>
3	Суббота	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 выполнить 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>

1. **Тренер – преподаватель:** Яковлев Николай Григорьевич
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 (Пн, Ср, Пт).
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	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	Среда	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. <a href="https://books.google.ru">https://books.google.ru</a> 7. <a href="https://studopedia.org">https://studopedia.org</a> 8. <a href="https://m.sovsport.ru">https://m.sovsport.ru</a>
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. <a href="http://unitedworldworldwrestling.org">unitedworldworldwrestling.org</a>

1. **Тренер – преподаватель:** Яковлев Николай Григорьевич
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	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. <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> 12. <a href="https://www.professionalsport.ru">https://www.professionalsport.ru</a> 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"> <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>11. 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>
3	Среда	Разминка. Упражнение со скакалкой. ОФП. Растягивание. (90 минут)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба на месте</li> <li>2. Суставная гимнастика</li> <li>3. Динамическая растяжка мышц</li> <li>4. Восстановление дыхание</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>9. Просмотр в ютуб канале «обучение проходу в ноги перекатом под скакалкой»</li> <li>10. <a href="https://books.google.ru">https://books.google.ru</a></li> <li>11. <a href="https://studopedia.org">https://studopedia.org</a></li> <li>12. <a href="https://m.sovsport.ru">https://m.sovsport.ru</a></li> </ol>
4	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 выполнить 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>4. <a href="https://www.volborba.ru">https://www.volborba.ru</a></li> <li>5. Ютуб. Нурали Алиев. Упражнения для борцов(забегания и перевороты)</li> <li>6. <a href="https://studopedia.org">https://studopedia.org</a></li> </ol>

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. <a href="http://unitedworldworldwrestling.org">unitedworldworldwrestling.org</a>
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. <a href="https://the-challenger.ru/dvizhenie.ru">https://the-challenger.ru/dvizhenie.ru</a> 2. <a href="https://m.youtube.com">https://m.youtube.com</a> 3. <a href="https://m.sovsport.ru">https://m.sovsport.ru</a>
7	Воскресенье	выходной		