**Календарно-тематический план дистанционного обучения**

**с 6 по 30 апреля 2020 года по вольной борьбе**

Группа: ГНП – 2

Тренер-преподаватель: Чернов Олег Алексеевич

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | День недели | Тема УТЗ | Задание обучающимся | Рекомендуемая литература, интернет ресурсы |
| 06.04.2020 г. | Понедельник | Работав на выносливость; Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура; Акробатика | 1. Бег
2. Растяжка
3. Силовые упражнения
4. Прыжки
5. Падения
6. Перекаты
7. Фляг
8. Сальто
 | 1. Ru.m.wikipedia.org
2. Youtube телеканал ОНТ
 |
| 08.04.2020 г. | Среда | Упражнения на реакцию; Упражнения на силу; Упражнения на укрепление мышц голеностопа; | 1.Приседания2.Прыжки в приседе3.Прыжок из глубокого приседа4.Отжимания с хлопком5.Подтягивания6.Растягивание стягивание резинки7.Укрепление корпуса-упражнение «Планка»8.Поднимание ног  | 1.[https://вольная-борьба.рф/](https://ольная-борьба.рф/) na-zametku.ru2.Ютуб упражнение на скорость (на реакцию)3.Ютуб упражнения для борцов на скорость4.Ютуб. Вольная борьба НЧК |
| 10.04.2020 г. | Пятница | Приемы в стойкеТеория: Изучение основных приемов выполняемых в стойке. | 1. Отработка бросков со стойки
2. Фронтальная стойка
3. Боковая стойка

4. Практическое изучение и отработка приемов в стойке. | 1. Sport.wikireading.ru
2. Youtube. Нурали Алиев. Волньая борьба отработка приемов в стойке
 |
| 13.04.2020 г. | 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. vwrf.ru
4. С-мир.рф
5. ru.sport-wiki.org
 |
| 15.04.2020 г. | Среда | Разминка. Упражнение на гибкость. «Борцовский мост». Растягивание. | 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 туловbща и начинать выполнить вращательные движения плечами по кругу. (по 5 повторений в каждую сторону по и против часовой стрелки)
5. Растяжка
 | 1. <https://www.volborba.ru>
2. Ютуб. Нурали Алиев. Упражнения для борцов (забегания и перевороты)
3. https://studepedia.org
 |
| 17.04.2020 г. | Пятница | Разминка. Упражнение для развития силы. Растягивание. | 1. Пробежка в легком темпе 10 минут (по возможности)
2. Разогрев мышц, связки и сухожилия 5 минут
3. Суставная гимнастика 2-3 минуты
4. Динамическая растяжка мышц 2-3 минуты
5. Присед
6. Подтягивания
7. Отжимания
8. Растяжка
 | 1. Просмотр сайта jjmania.ru10 лучших упражнений для развития силы
2. <https://www.fizkultura.ru>
3. www.wodloft.ru
4. Atlezm.com.ua
 |
| 20.04.2020 г. | Понедельник | Разминка. Упражнение для развития силы. Растягивание. | 1. Пробежка в легком темпе 10 минут (по возможности)
2. Разогрев мышц, связки и сухожилия 5 минут
3. Суставная гимнастика 2-3 минуты
4. Динамическая растяжка мышц 2-3 минуты
5. Присед
6. Подтягивания
7. Отжимания
8. Растяжка
 | 1. Просмотр сайта jjmania.ru10 лучших упражнений для развития силы
2. <https://www.fizkultura.ru>
3. www.wodloft.ru
4. Atlezm.com.ua
 |
| 22.04.2020 г. | Среда | Укрепление мышц ног и спины; Простейшие формы борьбы; Упражнения на мосту; Специальные подготовительные упражнения; | 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)
6. Прыжки на животе (выполнить 5-6 раз)
 | 1. <https://the-challenger.ru/dvizhenie.ru>
2. <https://m.youtube.com>
3. https://m.sovsport.ru
 |
| 24.04.2020 г. | Пятница | Выработка реакции; Упражнения на силу; Упражнения на укрепление мышц голеностопа; | 1. Приседания
2. Прыжки в приседе
3. Прыжок из глубокого приседа
4. Отжимания с хлопком
5. Подтягивания
6. Растягивание стягивание резинки
7. Укрепление корпуса-упржнение «Планка»
8. Поднимание ног
 | 1. [https://вольная-борьба.рф/](https://ольная-борьба.рф/) na-zametku.ru
2. Ютуб упражнение на скорость (на реакцию)
3. Ютуб упражнения для борцов на скорость
4. Ютуб. Вольная борьба НЧК
 |
| 27.04.2020 г. | Понедельник | Работа на выносливостьТеория: Понятие «выносливость». Упражнения на развитие выносливости. | 1. Бег
2. Приседание
3. Отжимание

Практика: Постепенное повышение нагрузки при приседаниях, отжимании | 1. <https://books.google.ru>

2.<https://studepedia.org>3. https://m.sovsport.ru |
| 29.04.2020 г. | Среда | Разминка. Упражнение на гибкость. «Борцовский мост». Растягивание. | 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 туловbща и начинать выполнить вращательные движения плечами по кругу. (по 5 повторений в каждую сторону по и против часовой стрелки)
5. Растяжка
 | 1. <https://www.volborba.ru>
2. Ютуб. Нурали Алиев. Упражнения для борцов(забегания и перевороты)
3. https://studepedia.org
 |