**Календарно-тематический план дистанционного обучения**

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

Группа: УТГ – 2

Тренер-преподаватель: Иванов Прокопий Семенович

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | День недели | Тема УТЗ | Задание обучающимся | Рекомендуемая литература, интернет ресурсы |
| 06.04.2020 г. | Понедельник | Упражнения 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.org2.Youtube телеканал ОНТ |
| 07.04.2020 г. | Вторник | Упражнения на скоростно-силовые качества; 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 |
| 08.04.2020 г. | Среда | Упражнения 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.org2.Youtube телеканал ОНТ |
| 09.04.2020 г. | Четверг | Укрепление мышц ног и спины; Простейшие формы борьбы;  | 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 |
| 10.04.2020 г. | Пятница | 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 |
| 11.04.2020 г. | Суббота | Упражнения на укрепление мышц шеи и спины; Упражнения на укрепление мышц рук и плечевой зоны; Упражнения на концентрацию внимания во время схватки | 1.Наклон головы назад и вбок2.Заведение руки за голову3.Растяжка задней поверхности шеи4.Поза «нитка в иголке»5.Подъем шеи лежа6.Мостик7.Обратный мостик | 1.<https://m.youtube.com>2.<https://sport/wikireading.ru>3.https://apsrus.ru |
| 12.04.2020 г. |  | выходной |  |  |
| 13.04.2020 г. | Понедельник | Общая и специальная выносливость в вольной борьбе | 1.Занятия с резиной. Тянуть ее на себя как будто педали крутите, она натянута, как канат, а вы быстро перебираете руками2.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 другой3. Упражнение «Волна». Берем резину, отходим, натягивая ее до предела, и кистями запускаем вибрацию - получается как круги по воде. | 1.https:// mhealth.ru/form/sport.ru2.https://matchtv.ru |
| 14.04.2020 г. | Вторник | ОФП и СПФ борца | 1.Отжимания2.Подтягивания с прямым хватом3.Вертикальное отжимание с задержкой4.Вращения руками5.Подтягивание с прямым хватом6.Круговая тренировка (каждое упражнение выполняется по 30 раз, между упражнениями отдых 10-15 сек): (отжимания + приседания + выпады + выпрыгивания + приседания на одной ноге + пресс + спина) х 4 круга Вис на турнике (по возможности). Упражнения с гантелями Скакалка до 300 прыжков | 1.<https://www.msn.com/ru>2.Youtube. Иван Васильчук |
| 15.04.2020 г. | Среда | Тренировка с тяжестями | 1.Полный присед со своим весом2.Полуприсед с тяжелым весом под 90 градусов 3.Пряжки из полного приседа 4.Подтягивания5.Отжимания с опорой на стену | 1.<https://matchtv.ru?rio2016>2.<https://youtube.com>3.Youtube. Общие упражнения для борца |
| 16.04.2020 г. | Четверг | Тренировка с тяжестями | 1.Полный присед со своим весом2.Полуприсед с тяжелым весом под 90 градусов 3.Пряжки из полного приседа 4.Подтягивания5.Отжимания с опорой на стену | 1.<https://matchtv.ru?rio2016>2.<https://youtube.com>3.Youtube. Общие упражнения для борца |
| 17.04.2020 г. | Пятница | Упражнения для координации движения | 1.Приседания2.Прыжки в приседе3.Прыжок из глубокого приседа4.Отжимание в упоре лежа5.Отжимания с хлопком6.Подтягивания7.Поднимание ног | 1.<https://youtube.com> |
| 18.04.2020 г. | Суббота | Разминка. Упражнение на гибкость. «Борцовский мост». Растягивание. | 1.Ходьба с подъемом колен (по 20подъемов колен на каждую ногу)2. Подъем рук и колен (по 20 подъемов колен на каждую ногу)3. Повороты головы. Поворачивайте голову вправо-вперед-влево-вперед. (по 15 поворотов в каждую сторону)4. Вращение плечами. Опустить руки вдоль туловища и начинать выполнить вращательные движения плечами по кругу. (по 15 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 |
| 19.04.2020 г. |  | выходной |  |  |
| 20.04.2020 г. | Понедельник | Укрепление мышц ног и спины; Простейшие формы борьбы;  | 1.Перекаты со лба на затылок и обратно (повторить 30 раз)2.Перекаты со лба на затылок и обратно из положения «борцовский мост» (повторить 30 раз)3.Перевороты через мост (повторить 10 раз)4.Забегания на мосту (повторить 8 раз в одну сторону, 8 раз в другую)5.Вращение корпус (по 10 раз в каждую сторону) 6.Прыжки на животе (выполнить 10-15раз) | 1.<https://the-challenger.ru/dvizhenie.ru>2.<https://m.youtube.com>3.https://m.sovsport.ru |
| 21.04.2020 г. | Вторник | Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура; Акробатика | 1. Бег2.Растяжка3.Силовые упражнения4.Прыжки5.Падения6.Перекаты  | 1.Ru.m.wikipedia.org2.Youtube телеканал ОНТ |
| 22.04.2020 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 |
| 23.04.2020 г. | Четверг | Упражнения на укрепление мышц шеи и спины; Упражнения на укрепление мышц рук и плечевой зоны; Упражнения на концентрацию внимания во время схватки | 1.Наклон головы назад и вбок2.Заведение руки за голову3.Растяжка задней поверхности шеи4.Поза «нитка в иголке»5.Подъем шеи лежа6.Мостик7.Обратный мостик | 1.<https://m.youtube.com>2.<https://sport/wikireading.ru>3.https://apsrus.ru |
| 24.04.2020 г. | Пятница | Оздоровительная и общеукрепляющая физкультураТеория: Основы оздоровительной физкультуры. Ее цели и задачи. Спортивный массаж. | 1.Общеукрепляющие и развивающие упражнения. | 1.<https://dol-sport.ru>2.[www.fisio.ru](http://www.fisio.ru)3.https://works.doklad.ru |
| 25.04.2020 г. | Суббота | Упражнения на реакциюТеория: Роль реакции в вольной борьбе. Упражнения позволяющие развить хорошую реакцию. | 1.Имитационные упражнения2.Упражнения борца на сопротивление3.Игры с сопротивлением | 1.<https://cyberleninka.ru>2.<https://hvat.ru>3.<https://moluch.ru>4.Spbuor1.ru |
| 26.04.2020 г. |  | выходной |  |  |
| 27.04.2020 г. | Понедельник | 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 |
| 28.04.2020 г. | Вторник | Упражнения на укрепление мышц шеи и спины; Упражнения на укрепление мышц рук и плечевой зоны; Упражнения на концентрацию внимания во время схватки | 1.Наклон головы назад и вбок2.Заведение руки за голову3.Растяжка задней поверхности шеи4.Поза «нитка в иголке»5.Подъем шеи лежа6.Мостик7.Обратный мостик | 1.<https://m.youtube.com>2.<https://sport/wikireading.ru>3.https://apsrus.ru |
| 29.04.2020 г. | Среда | АкробатикаТеория: Основные акробатические упражнения. Правила самостраховки. | 1.Бег2.Растяжка3.Силовые упражнения4.Прыжки5.Падения6.Перекаты  | 1.Ru.m.wikipedia.org2.Youtube телеканал ОНТ |
| 30.04.2020 г. | Четверг | Упражнения на выносливостьТеория: Понятие «выносливость». Упражнения на развитие выносливости. | 1.Бег2.Приседание3.отжиманиеКруговая тренировка (каждое упражнение выполняется по 30 раз, между упражнениями отдых 10-15 сек): (отжимания + приседания + выпады + выпрыгивания + приседания на одной ноге + пресс + спина) х 4 круга Вис на турнике (по возможности). Упражнения с гантелями Скакалка до 300 прыжков  | 1.<https://books.google.ru>2.<https://studepedia.org>3. https://m.sovsport.ru |