**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.org  2.Youtube телеканал ОНТ |
| 07.04.2020 г. | Вторник | Упражнения на скоростно-силовые качества; 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-упражнение «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 |
| 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.org  2.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.Приседания  2.Прыжки в приседе  3.Прыжок из глубокого приседа  4.Отжимания с хлопком  5.Подтягивания  6.Растягивание стягивание резинки  7.Укрепление корпуса-упражнение «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 |
| 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 вбок  2.Заведение руки за голову  3.Растяжка задней поверхности шеи  4.Поза «нитка в иголке»  5.Подъем шеи лежа  6.Мостик  7.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 руками  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  3. Упражнение «Волна». Берем резину, отходим, натягивая ее до предела, и кистями запускаем вибрацию - получается как круги по воде. | 1.https:// mhealth.ru/form/sport.ru  2.https://matchtv.ru |
| 14.04.2020 г. | 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  6.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 весом  2.Полуприсед с тяжелым весом под 90 градусов  3.Пряжки из полного приседа  4.Подтягивания  5.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 весом  2.Полуприсед с тяжелым весом под 90 градусов  3.Пряжки из полного приседа  4.Подтягивания  5.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.Приседания  2.Прыжки в приседе  3.Прыжок из глубокого приседа  4.Отжимание в упоре лежа  5.Отжимания с хлопком  6.Подтягивания  7.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. Бег  2.Растяжка  3.Силовые упражнения  4.Прыжки  5.Падения  6.Перекаты | 1.Ru.m.wikipedia.org  2.Youtube телеканал ОНТ |
| 22.04.2020 г. | Среда | Упражнения на реакцию; 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-упражнение «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 |
| 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 вбок  2.Заведение руки за голову  3.Растяжка задней поверхности шеи  4.Поза «нитка в иголке»  5.Подъем шеи лежа  6.Мостик  7.Обратный мостик | 1.<https://m.youtube.com>  2.<https://sport/wikireading.ru>  3.https://apsrus.ru |
| 24.04.2020 г. | Пятница | Оздоровительная и общеукрепляющая физкультура  Теория: 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 реакцию  Теория: Роль реакции в вольной борьбе. Упражнения позволяющие развить хорошую реакцию. | 1.Имитационные упражнения  2.Упражнения борца на сопротивление  3.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.Приседания  2.Прыжки в приседе  3.Прыжок из глубокого приседа  4.Отжимания с хлопком  5.Подтягивания  6.Растягивание стягивание резинки  7.Укрепление корпуса упражнение «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 |
| 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 вбок  2.Заведение руки за голову  3.Растяжка задней поверхности шеи  4.Поза «нитка в иголке»  5.Подъем шеи лежа  6.Мостик  7.Обратный мостик | 1.<https://m.youtube.com>  2.<https://sport/wikireading.ru>  3.https://apsrus.ru |
| 29.04.2020 г. | Среда | Акробатика  Теория: Основные акробатические упражнения. Правила самостраховки. | 1.Бег  2.Растяжка  3.Силовые упражнения  4.Прыжки  5.Падения  6.Перекаты | 1.Ru.m.wikipedia.org  2.Youtube телеканал ОНТ |
| 30.04.2020 г. | Четверг | Упражнения на выносливость  Теория: Понятие «выносливость». Упражнения на развитие выносливости. | 1.Бег  2.Приседание  3.отжимание  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://books.google.ru>  2.<https://studepedia.org>  3. https://m.sovsport.ru |