**Календарно – тематический план дистанционного обучения**

с 01 по 30 декабря 2021 года

по вольной борьбе

группа: БУС – 3 ( базовый уровень сложности – 3 года обучения)

Тренер – преподаватель: Осипов Александр Павлович.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата  | Тема УТЗ | Задание обучающимся | Рекомендуемая литература, интернет ресурсы. |
| 1. | 01.12.2021 | Развитие гибкости | 1. Ходьба, общеразвивающие упражнения в движении
2. Растягивание групп мышц ног и спины
 |  |
| 2. | 03.12.2021 | Развитие гибкости, ловкости  | 1. Растягивание групп мышц рук, ног, спины.
2. ОРУ
3. Упражнение со скакалкой
4. Упражнение с мячом.
 |  |
| 3. | 06.12.2021 | Развитие гибкости, ловкости | 1. ОРУ на месте
2. Упражнение с мячом
 |  |
| 4. | 08.12.2021 | Развитие гибкости, ловкости СФП, имитация ТТД. | 1. Упражнение с мячом
2. Растягивание
3. СФП (передний мост , задний мост)
 |  |
| 5. | 10.12.2021 | Развитие гибкости, ловкости СФП, имитация ТТД. | 1. Упражнение с мячом
2. Растягивание

СФП (передний мост , задний мост)1. Передвижение в стойке борца
2. Имитация прохода в ноги
 |  |
| 6. | 13.12.2021 | Развитие гибкости, ловкости | 1. Растягивание групп мышц рук, ног, спины.
2. ОРУ
3. Упражнение со скакалкой

4. Упражнение с мячом. | https://youtu.be/dGh2qL54H2A |
| 7. | 15.12.2021 | Развитие гибкости | 1. Ходьба, общеразвивающие упражнения в движении
2. Растягивание групп мышц ног и спины
 |  |
| 8. | 17.12.2021 | Развитие гибкости, ловкости | 1. ОРУ на месте
2. Упражнение с мячом
 |  |
| 9. | 20.12.2021 | Развитие гибкости, ловкости СФП, имитация ТТД. | 1. Упражнение с мячом
2. Растягивание

СФП (передний мост , задний мост)1. Передвижение в стойке борца

Имитация прохода в ноги |  |
| 10 | 22.12.2021 | Развитие гибкости, ловкости | 1. Растягивание групп мышц рук, ног, спины.
2. ОРУ
3. Упражнение со скакалкой

 4. Упражнение с мячом. |  |
| 11 | 24.12.2021 | Развитие гибкости, ловкости СФП, имитация ТТД. | 1. Упражнение с мячом
2. Растягивание

СФП (передний мост , задний мост)1. Передвижение в стойке борца
2. Имитация прохода в ноги
 |  |
| 12 | 27.12.2021 | Развитие гибкости | 1. Ходьба, общеразвивающие упражнения в движении
 |  |
| 13 | 29.12.2021 | Развитие гибкости, ловкости СФП, имитация ТТД. | 1. Упражнение с мячом
2. Растягивание
3. СФП (передний мост , задний мост)
 |  |
| 14 |  |  |  |  |