**Календарно – тематический план дистанционного обучения**

с 01 по 31 декабря 2020 года

по вольной борьбе

группа: БУС – 2 ( базовый уровень сложности – 2 года обучения)

Тренер – преподаватель: Осипов Александр Павлович.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Тема УТЗ | Задание обучающимся | Рекомендуемая литература, интернет ресурсы. |
| 1. | 02.12.2020 | Развитие гибкости | 1. Ходьба, общеразвивающие упражнения в движении 2. Растягивание групп мышц ног и спины |  |
| 2. | 04.12.2020 | Развитие гибкости, ловкости | 1. Растягивание групп мышц рук, ног, спины. 2. ОРУ 3. Упражнение со скакалкой 4. Упражнение с мячом. |  |
| 3. | 07.12.2020 | Развитие гибкости, ловкости | 1. ОРУ на месте 2. Упражнение с мячом |  |
| 4. | 09.12.2020 | Развитие гибкости, ловкости  СФП, имитация ТТД. | 1. Упражнение с мячом 2. Растягивание 3. СФП (передний мост , задний мост) |  |
| 5. | 11.12.2020 | 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. | 14.12.2020 | Развитие гибкости, ловкости | 1. Растягивание групп мышц рук, ног, спины. 2. ОРУ 3. Упражнение со скакалкой   Упражнение с мячом. |  |
| 7. | 16.12.2020 | Чемпионат России по вольной борьбе 2020г. | 1. Посмотреть предворительные и полуфинальные схватки в/к 57,61,65 кг. 2. Посмотреть финальные схватки в/к 57,61,65 кг. |  |
| 8. | 18.12.2020 | Развитие ловкости  СФП, имитация ТТД. | 1. Упражнение с мячом 2. СФП (передний мост , задний мост) 3. Передвижение в стойке борца 4. Имитация прохода в ноги |  |
| 9. | 21.12.2020 | Вольная борьба. Техника переводов и сваливаний (СССР, 1981) |  | https://youtu.be/AD25GzGJvDc |
| 10. | 23.12.2020 | Специальные упражнения в стойке борца | 1. Передвижение в стойке борца 2. Передвижение в низкой, средней, стойке борца. 3. Имитация прохода в ноги 4. Защита от проходов в ноги (отбрасывание) |  |
| 11. | 25.12.2020 | Специальные упражнения в стойке борца | 1. Передвижение в стойке борца 2. Передвижение в низкой, средней, стойке борца. 3. Имитация прохода в ноги 4. Защита от проходов в ноги (отбрасывание) |  |
| 12. | 28.12.2020 | Развитие гибкости, ловкости  СФП, имитация ТТД. | 1. Упражнение с мячом 2. Растягивание   3. СФП (передний мост , задний мост) |  |
| 13. | 30.12.2020 | Развитие скоростно – силовых качеств | 1. Ходьба, общеразвивающие упражнения в движении 2. Растягивание групп мышц ног и спины 3. Приседание и прыжки вверх |  |