**Календарно – тематический план дистанционного обучения**

с 11 по 31 мая 2021 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. | 12.05.2021 | Развитие гибкости | 1. Ходьба, общеразвивающие упражнения в движении 2. Растягивание групп мышц ног и спины |  |
| 2. | 14.05.2021 | Развитие гибкости, ловкости | 1. Растягивание групп мышц рук, ног, спины. 2. ОРУ 3. Упражнение со скакалкой 4. Упражнение с мячом. |  |
| 3. | 17.05.2021 | Развитие гибкости, ловкости | 1. ОРУ на месте 2. Упражнение с мячом |  |
| 4. | 19.05.2021 | Развитие гибкости, ловкости  СФП, имитация ТТД. | 1. Упражнение с мячом 2. Растягивание 3. СФП (передний мост , задний мост) |  |
| 5. | 21.05.2021 | 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. | 24.05.2021 | 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. | 26.05.2021 | Развитие гибкости | 1. Ходьба, общеразвивающие упражнения в движении 2. Растягивание групп мышц ног и спины |  |
| 8. | 28.05.2021 | Развитие гибкости, ловкости | 1. ОРУ на месте 2. Упражнение с мячом |  |
| 9. | 31.05.2021 | 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 |  |