**Календарно – тематический план дистанционного обучения**

с 01 по 31 декабря 2020 года

по вольной борьбе

группа: БУС – 4 ( базовый уровень сложности – 4 года обучения)

Тренер – преподаватель: Осипов Александр Павлович.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата  | Тема УТЗ | Задание обучающимся | Рекомендуемая литература, интернет ресурсы. |
| 1. | 01.12.2020 | Развитие гибкости | 1. Ходьба, общеразвивающие упражнения в движении
2. Растягивание групп мышц ног и спины
3. ОФП
 |  |
| 2. | 02.12.2020 | Развитие скоростно – силовых качеств, имитация приемов в стойке. | 1. Растягивание групп мышц рук, ног, спины.
2. ОФП
3. Стойка борца (передвижение)
4. Имитация бросков подворотом (кочерга, бедро)
 |  |
| 3. | 03.12.2020 | Развитие гибкости, ловкости  | 1. Растягивание групп мышц рук, ног, спины.
2. ОРУ
3. Упражнение со скакалкой
4. Упражнение с мячом.
 |  |
| 4. | 04.12.2020 | Развитие гибкости, ловкости | 1. ОРУ на месте
2. Упражнение с мячом
3. СФП (передний мост, задний мост)
4. Стойка борца (передвижение)
 |  |
| 5. | 07.12.2020 | Развитие гибкости, ловкости СФП, имитация ТТД. | 1. Упражнение с мячом
2. Растягивание
3. СФП (передний мост , задний мост)
4. Передвижение в стойке борца
 |  |
| 6. | 08.12.2020 | 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
 |  |
| 7. | 09.12.2020 | Теоритическая подготовка (Гран при Иван Ярыгин 2020 по вольной борьбе. Ярыгинский обзор. |  | https://youtu.be/dGh2qL54H2A |
| 8. | 10.12.2020 | Развитие скоростно – силовых качеств | 1. Ходьба, общеразвивающие упражнения в движении
2. Растягивание групп мышц ног и спины
3. Приседание и прыжки вверх
4. Отжимание
 |  |
| 9. | 11.12.2020 | 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
 |  |
| 10. | 14.12.2020 | Вольная борьба. Техника переводов и сваливаний (СССР, 1981) |  | https://youtu.be/AD25GzGJvDc |
| 11. | 15.12.2020 | 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. | 16.12.2020 | 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)
 |  |
| 13 | 17.12.2020 | Развитие ловкости СФП, имитация ТТД. | 1. Растягивание групп мышц рук, ног, спины.
2. СФП (передний мост , задний мост, забегание на борцовском мосту, перевороты на мосту)
3. Имитация прохода в ноги
4. Защита от проходов в ноги (отбрасывание)
 |  |
| 14. | 18.12.2020 | Развитие гибкости, ловкости, силы | 1. Ходьба, общеразвивающие упражнения в движении
2. Акробатические упражнения
3. ОФП
 |  |
| 15. | 21.12.2020 | Развитие силы. | 1. Растягивание групп мышц рук, ног, спины.
2. ОФП
3. Упражнение со скакалкой
 |  |
| 16. | 22.12.2020 | 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.
 | https://youtu.be/WGVMDB8AT20 |
| 17. | 23.12.2020 | Чемпионат России по вольной борьбе 2020г. | 1. Посмотреть предворительные и полуфинальные схватки в/к 70,74,79 кг.
2. Посмотреть финальные схватки в/к 70,74,79 кг.
 | https://youtu.be/WGVMDB8AT20 |
| 18. | 24.12.2020 | Чемпионат России по вольной борьбе 2020г. | 1. Посмотреть предворительные и полуфинальные схватки в/к 86,92,97,125 кг.
2. Посмотреть финальные схватки в/к 86,92,97,125 кг.
 | https://youtu.be/WGVMDB8AT20 |
| 19. | 25.12.2020 | Японская вольная борьба: техника атаки и защиты | 1. https://youtu.be/75HLSB\_ox-Y
 | https://youtu.be/75HLSB\_ox-Y |
| 20. | 28.12.2020 | Развитие гибкости, ловкости, силы | 1. Ходьба, общеразвивающие упражнения в движении
2. Акробатические упражнения

ОФП |  |
| 21. | 29.12.2020 | Развитие силы. | 1. Растягивание групп мышц рук, ног, спины.
2. ОФП

 3. Упражнение со скакалкой |  |
| 30. | 30.12.2020 | 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) |  |
| 31. | 31.12.2020 | Развитие гибкости, ловкости, силы |  1. Ходьба, общеразвивающие упражнения в движении 2. Акробатические упражнения  3. ОФП |  |
|  |  |  |  |  |