**Календарно – тематический план дистанционного обучения**

с 08 октябрь по 15 октября 2021 года

по вольной борьбе

группа: БУС – 5 ( базовый уровень сложности – 5 года обучения)

Тренер – преподаватель: Осипов Александр Павлович.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата  | Тема УТЗ | Задание обучающимся | Рекомендуемая литература, интернет ресурсы. |
| 1. | 08.10.2021 | Развитие гибкости | 1. Ходьба, общеразвивающие упражнения в движении
2. Растягивание групп мышц ног и спины
3. ОФП
 |  |
| 2. | 09.10.2021 | 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. | 11.10.2021 | Развитие гибкости, ловкости  | 1. Растягивание групп мышц рук, ног, спины.
2. ОРУ
3. Упражнение со скакалкой
4. Упражнение с мячом.
 |  |
| 4. | 12.10.2021 | Развитие гибкости, ловкости | 1. ОРУ на месте
2. Упражнение с мячом
3. СФП (передний мост, задний мост)
4. Стойка борца (передвижение)
 |  |
| 5. | 13.10.2021 | Развитие гибкости, ловкости СФП, имитация ТТД. | 1. Упражнение с мячом
2. Растягивание
3. СФП (передний мост , задний мост)
4. Передвижение в стойке борца
 |  |
| 6. | 14.10.2021 | 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
 |  |
| 7. | 15.10.2021 | Теоритическая подготовка (Гран при Иван Ярыгин 2020 по вольной борьбе. Ярыгинский обзор. |  | https://youtu.be/dGh2qL54H2A |