**Календарно – тематический план дистанционного обучения**

с 01 по 30 сентября 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. | 01.09.2020 | Развитие гибкости | 1. Ходьба, общеразвивающие упражнения в движении 2. Растягивание групп мышц ног и спины 3. ОФП |  |
| 2. | 02.09.2020 | 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. | 03.09.2020 | Развитие гибкости, ловкости | 1. Растягивание групп мышц рук, ног, спины. 2. ОРУ 3. Упражнение со скакалкой 4. Упражнение с мячом. |  |
| 4. | 04.09.2020 | Развитие гибкости, ловкости | 1. ОРУ на месте 2. Упражнение с мячом 3. СФП (передний мост, задний мост) 4. Стойка борца (передвижение) |  |
| 5. | 07.09.2020 | Развитие гибкости, ловкости  СФП, имитация ТТД. | 1. Упражнение с мячом 2. Растягивание 3. СФП (передний мост , задний мост) 4. Передвижение в стойке борца |  |
| 6. | 08.09.2020 | 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. | 09.09.2020 | Теоритическая подготовка (Гран при Иван Ярыгин 2020 по вольной борьбе. Ярыгинский обзор. |  | https://youtu.be/dGh2qL54H2A |
| 8. | 10.09.2020 | 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. | 11.09.2020 | 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. | 14.09.2020 | Вольная борьба. Техника переводов и сваливаний (СССР, 1981) |  | https://youtu.be/AD25GzGJvDc |
| 11. | 15.09.2020 | 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. | 16.09.2020 | 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 | 17.09.2020 | 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. | 18.09.2020 | Развитие гибкости, ловкости, силы | 1. Ходьба, общеразвивающие упражнения в движении 2. Акробатические упражнения 3. ОФП |  |
| 15. | 21.09.2020 | Развитие силы. | 1. Растягивание групп мышц рук, ног, спины. 2. ОФП 3. Упражнение со скакалкой |  |
| 16. | 22.09.2020 | 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) |  |
| 17. | 23.09.2020 | Имитация приемов в стойке. | 1. Растягивание групп мышц рук, ног, спины. 2. Имитация прохода в ноги. 3. Имитация бросков подворотом 4. Борьба вольная. Способы тактической подготовки (СССР, 1988) https://youtu.be/MbFHsExGDck | https://youtu.be/MbFHsExGDck |
| 18. | 24.09.2020 | Развитие гибкости, ловкости, силы | 1. Ходьба, общеразвивающие упражнения в движении 2. Акробатические упражнения 3. ОФП |  |
| 19. | 25.09.2020 | Японская вольная борьба: техника атаки и защиты | 1. https://youtu.be/75HLSB\_ox-Y | https://youtu.be/75HLSB\_ox-Y |
| 20. | 28.09.2020 | Развитие гибкости, ловкости, силы | 1. Ходьба, общеразвивающие упражнения в движении 2. Акробатические упражнения   ОФП |  |
| 21. | 29.09.2020 | Развитие силы. | 1. Растягивание групп мышц рук, ног, спины. 2. ОФП   3. Упражнение со скакалкой |  |
| 30. | 30.09.2020 | 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) |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |