**Календарно – тематический план дистанционного обучения**

с 17 январь по 22 январь 2022 года

по вольной борьбе

группа: БУС – 3 ( базовый уровень сложности – 3 года обучения)

Тренер – преподаватель: Осипов Александр Павлович.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата  | Тема УТЗ | Задание обучающимся | Рекомендуемая литература, интернет ресурсы. |
| 1. | 17.01.2022 | Развитие гибкости | 1. Ходьба, общеразвивающие упражнения в движении
2. Растягивание групп мышц ног и спины
 |  |
| 2. | 19.01.2022 | Развитие гибкости, ловкости  | 1. Растягивание групп мышц рук, ног, спины.
2. ОРУ
3. Упражнение со скакалкой
4. Упражнение с мячом.
 |  |
| 3. | 21.01.2022 | Развитие гибкости, ловкости | 1. ОРУ на месте
2. Упражнение с мячом
 |  |