**Календарно – тематический план дистанционного обучения**

с 17 январь по 22 январь 2022 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. | 17.01.2022 | Развитие гибкости | 1. Ходьба, общеразвивающие упражнения в движении 2. Растягивание групп мышц ног и спины 3. ОФП:   - Сгибание разгибание рук в упоре лежа  - подтягивание на перекладине |  |
| 2. | 18.01.2022 | 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. | 19.01.2022 | Развитие гибкости, ловкости | 1. Растягивание групп мышц рук, ног, спины. 2. ОРУ 3. Упражнение со скакалкой 4. Упражнение с мячом. |  |
| 4. | 20.01.2022 | Развитие гибкости, ловкости | 1. ОРУ на месте 2. Упражнение с мячом 3. СФП (передний мост, задний мост) 4. Стойка борца (передвижение) |  |
| 5. | 21.01.2022 | Развитие гибкости, ловкости  СФП, имитация ТТД. | 1. Упражнение с мячом 2. Растягивание 3. СФП (передний мост , задний мост) 4. Передвижение в стойке борца |  |
| 6. | 22.01.2022 | Чемпионат РС(Я) по вольной борьбе памяти Н. Н. Тарского - утро (09.01.22) | https://youtu.be/HzexHRqYGwc |  |
|  |  |  |  |  |