**Календарно – тематический план дистанционного обучения**

с 17 января по 22 января 2022 года

по вольной борьбе

группа: УУС – 1 ( базовый уровень сложности – 1 года обучения)

Тренер – преподаватель: Осипов Александр Павлович.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата  | Тема УТЗ | Задание обучающимся | Рекомендуемая литература, интернет ресурсы. |
| 1. | 17.01.2022 | Развитие гибкости, силы | 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
 | https://youtu.be/C4Z0L\_kvFZU |
| 6. | 22.01.2022 | Чемпионат РС(Я) по вольной борьбе памяти Н. Н. Тарского - утро (09.01.22) | 1. https://youtu.be/HzexHRqYGwc
 |  |
|  |  |  |  |  |