

УТВЕРЖДАЮ
И.о.директора
МБОУ ДО «ДЮСШ п.Сангар»
МО «Кобяйский улус (район)» РС(Я)
А.В. Кузенко
«01» сентября 2020 г.



ПЛАН
ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ
ПО ВИДУ СПОРТА
«ВОЛЬНАЯ БОРЬБА»
С 1 сентября 2020 года по 31 декабря 2020 года
(тренер-преподаватель Попов А.Е.)

01 сентября 2020 года
п.Сангар

Рабочий план
дистанционного обучения
Отделение "Вольная борьба"
Тренер-преподаватель Попов А.Е.

№	Занятия, тема	Время	Форма контроля
1	ОФП (Упр для развития и совершенствования выносливости)	15 мин	Отчет выполнения
	СФП (Упр на мосту , забегание, перевороты, забегание на руки)	25 мин	Отчет выполнения
	Видео ролики – атакующие действия	25 мин	Ответы на вопросы
	Теория - виды спортивной борьбы	25 мин	Ответы на вопросы
2	ОФП (Упр для развития и совершенствования ловкости)	20 мин	Отчет выполнения
	СФП (подготовительные упражнения для технических действий)	20 мин	Отчет выполнения
	ТПП (видео просмотр - отработка приемов через бедро)	25 мин	Ответы на вопросы
	Теория – гигиенические требования к одежде и обуви	25 мин	Ответы на вопросы
3	ОФП (Упр для развития и совершенствования гибкости)	20 мин	отчет выполнения
	СФП (акробатические упражнения , упражнения на мосту)	25 мин	Отчет выполнения
	ТПП (видео просмотр – комбинирование технических)	25 мин	Ответы на вопросы
	Теория – профессиональная борьба и ее лучшие представители в РФ и РС(Я)	20 мин	Ответы на вопросы
4	ОФП - Упр для развития и совершенствования быстроты (отжимание от пола , приседание , пресс)	25 мин	Отчет выполнения
	ТПП (видео просмотр – атакующие и блокирующие захваты)	30 мин	Ответы на вопросы
	Теория – режим труда и отдыха общий режим дня	20 мин	Ответы на вопросы
	СФП (имитация атакующих и блокирующих приемов)	10 мин	Отчет выполнения
5	ОФП (упр для развития и совершенствования силы)	25 мин	Отчет выполнения
	Видео просмотр – броски (мельница , кочерга)	30 мин	Отчет выполнения
	Теория (гигиена , правильное питание)	15 мин	Ответы на вопросы
	СФП (подготовительные упражнения для технических действий)	20 мин	Отчет выполнения
6	Теория - Вред курения , употребление спиртных напитков , наркотиков)	30 мин	тест
	ОФП (Упр для развития и совершенствования выносливости)	30 мин	Отчет выполнения
	(подтягивание , отжимание , пресс)		
	ТПП (видео просмотр – комбинирование технических)	30 мин	Ответы на вопросы
7	ОФП (упр для развития и совершенствования ловкости)	30 мин	Отчет выполнения
	Теория (именитые борцы РС(Я))	30 мин	Ответы на вопросы
	ТПП (видео просмотр – атакующие действия с выведением равновесия)	30 мин	Ответы на вопросы
8	ОФП (Упр для развития и совершенствования гибкости)	30 мин	Отчет выполнения
	Теория (история развития вольной борьбы)	30 мин	Ответы на вопросы
	ТПП (видео ролик – чемпионат мира 2019 г по вольной борьбе)	30 мин	Ответы на вопросы
9	ОФП (упр для развития и совершенствования быстроты)	30 мин	Отчет выполнения
	Теория (Именитые спортсмены Таттинского улуса всех времен)	30 мин	Ответы на вопросы
	ТПП (видео просмотр – комбинирование технических)	30 мин	Ответы на вопросы
10	ОФП (упр для развития и совершенствования силы)	30 мин	Отчет выполнения
	Теория (как правильно сгонять вес)	30 мин	Ответы на вопросы
	ТПП (видео просмотр – технические элементы поединка с сохранением или сменой взаиморасположений)	30 мин	тест
11	ТП (видео просмотр - основные сведения о ЕВСК . условия выполнения требований и норм ЕВСК)	30 мин	тест
	ОФП (упр для развития и совершенствования выносливости)	30 мин	Отчет выполнения

	СФП (упражнения на мосту, забегание на руки ,перевороты)	30 мин	Отчет выполнения
12	ОФП (Упр для развития и совершенствования ловкости)	30 мин	Отчет выполнения
	СФП (имитация различных действий и оценочных приемов без партнера)	30 мин	Отчет выполнения
	ТТП (видео просмотр – комбинирование технических элементов поединка)	30 мин	тест
13	ОФП (упр для развития и совершенствования гибкости)	30 мин	Отчет выполнения
	СФП (имитация различных действий и приемов)	30 мин	Отчет выполнения
	ТТП (видео просмотр – технические элементы поединка с сохранением или сменой дистанций)	30 мин	Ответы на вопросы
14	ОФП (Упражнение для развития и совершенствование быстроты).	30 мин	Отчет выполнения
	Теория (гигиена)	30 мин	Ответы вопросы
	Видео ролик (Чемпионат Европы 2019г по вольной борьбе)	30 мин	Ответы на вопросы
15	ОФП (упр для развития и совершенствования силы)	30 мин	Отчет выполнения
	теория (Олимпийские чемпионы из РС(Я)	30 мин	Ответы на вопросы
	ТТП (видео просмотр – комбинирование технических элементов поединка)	30 мин	тест
16	ТП (Правила поведения на соревнованиях. Состав судейской коллегии соревнований)	30 мин	тест
	ОФП (Упр для развития и совершенствования выносливости)	30 мин	Отчет выполнения
	Отжимание, приседания , пресс		
	ТТП (видео просмотр – технические элементы поединка с сохранением или сменой захватов , упоров, освобождений от них)	30 мин	Ответы на вопросы
17	ОФП (упр для развития и совершенствования ловкости)	30 мин	Отчет выполнения
	Теория (Питание спортсмена)	30 мин	Ответы на вопросы
	Видео ролик - броски	30 мин	Ответы на вопросы
18	ОФП (упр для развития и совершенствования гибкости)	30 мин	Отчет выполнения
	Теория – что такое выносливость	30 мин	Ответы на вопросы
	Видео ролик – приемы в партере (фадзаев , зегер)	30 мин	Ответы на вопросы
19	ОФП (упр для развития и совершенствования быстроты)	30 мин	Отчет выполнения
	СФП (акробатические упражнения , упражнения на мосту)	30 мин	Отчет выполнения
	Теория – техника и тактика вольной борьбы	30 мин	Ответы на вопросы
20	ТП (видео просмотр - основные сведения о ЕВСК . условия выполнения требований и норм ЕВСК)	30 мин	тест
	ОФП (упр для развития и совершенствования выносливости)	30 мин	Отчет выполнения
	СФП (упражнения на мосту, забегание на руки ,перевороты)	30 мин	Отчет выполнения
21	ОФП (Упр для развития и совершенствования ловкости)	30 мин	Отчет выполнения
	СФП (имитация различных действий и оценочных приемов без партнера)	30 мин	Отчет выполнения
	ТТП (видео просмотр – комбинирование технических элементов поединка)	30 мин	тест
22	ОФП (упр для развития и совершенствования гибкости)	30 мин	Отчет выполнения
	СФП (имитация различных действий и приемов)	30 мин	Отчет выполнения
	ТТП (видео просмотр – технические элементы поединка с сохранением или сменой дистанций)	30 мин	Ответы на вопросы
23	ОФП (Упражнение для развития и совершенствование быстроты).	30 мин	Отчет выполнения
	Теория (гигиена)	30 мин	Ответы вопросы

23	Теория (гигиена)	30 мин	Ответы вопросы
	Видео ролик (Чемпионат Европы 2019г по вольной борьбе)	30 мин	Ответы на вопросы
24	ОФП (упр для развития и совершенствования силы)	30 мин	Отчет выполнения
	Теория (как правильно сгонять вес)	30 мин	Ответы на вопросы
	ТТП (видео просмотр – технические элементы поединка с сохранением или сменой взаиморасположений)	30 мин	тест
25	ОФП (Упр для развития и совершенствования ловкости)	20 мин	Отчет выполнения
	СФП (подготовительные упражнения для технических действий)	20 мин	Отчет выполнения
	ТТП (видео просмотр - отработка приемов через бедро)	25 мин	Ответы на вопросы
	Теория – гигиенические требования к одежде и обуви	25 мин	Ответы на вопросы
26	ОФП (упр для развития и совершенствования быстроты)	30 мин	Отчет выполнения
	Теория (Именитые спортсмены Таттинского улуса всех времен)	30 мин	Ответы на вопросы
	ТТП (видео просмотр – комбинирование технических элементов поединка)	30 мин	Ответы на вопросы
27	ОФП (Упражнение для развития и совершенствование быстроты).	30 мин	Отчет выполнения
	Теория (гигиена)	30 мин	Ответы вопросы
	Видео ролик (Чемпионат Европы 2019г по вольной борьбе)	30 мин	Ответы на вопросы