**План проведения для обучающихся дистанционных занятий с 24.01.2022 г. по 30.01.2022 г.**

**Отделения вольной борьбы**

**Тренер-преподаватель Тороп А.В.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Наименования мероприятия** | **СОГ** | **БУ-4** | **БУ-6** | **УУ-2** |  |
| 24.01 | 1. Теоретическое занятие для дистанционного обучения по теме «Эффективные уходы с опасных положений в ходе борьбы»  2. Практическое занятие  ОФП № 18 | ОФП № 18  1.Разминка (круговые вращения рук вперед и назад,  вращения локтевого сустава, разминка кисти рук, вращения коленного сустава во внутреннюю и в наружную стороны, круговые вращения голеностопа в упоре лежа).  2. Отжимания от пола с хлопками: 3×4.  3. Приседания с прыжками вверх: 4×5.  4. Выпады вперед: 4×5.  5. Подъем туловища и ног с касанием носков и кисти рук: 4×5.  6.Запрыгивания на платформу: 4×5.  7. Имитация прохода в две ноги, 20 повторений (проход проводиться без касания пола коленями).  8. Заминка: элементы растяжки.  9. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/rdJawCJ1_pU>  **14.30 – 15.05 (1 ч.)** | ОФП № 18  1.Разминка (круговые вращения рук вперед и назад,  вращения локтевого сустава, разминка кисти рук, вращения коленного сустава во внутреннюю и в наружную стороны, круговые вращения голеностопа в упоре лежа).  2.Отжимания от пола с хлопками: 5×8.  3. Приседания с прыжками вверх: 4×10.  4. Выпады вперед: 4×10.  5. Подъем туловища и ног с касанием носков и кисти рук: 3×15.  6. Запрыгивания на платформу: 4×10.  7. Имитация приема «мельница», 30 повторений (имитация броска с захватом руки и одноименной ноги изнутри, проводиться без касания пола коленями).  8. Заминка: элементы растяжки.  9. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/rdJawCJ1_pU>  **10.30 – 11.40 (2 ч.)** | ОФП № 18  1.Разминка (круговые вращения рук вперед и назад,  вращения локтевого сустава, разминка кисти рук, вращения коленного сустава во внутреннюю и в наружную стороны, круговые вращения голеностопа в упоре лежа).  2. Отжимания от пола с хлопками: 5×10.  3. Приседания с прыжками вверх: 5×10.  4. Выпады вперед: 4×20.  5. Подъем туловища и ног с касанием носков и кисти рук: 2×20.  6. Запрыгивания на платформу: 4×15.  7. Имитация прохода в две ноги, 40 повторений (проход проводиться без касания пола коленями).  8. Заминка: элементы растяжки.  9. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/rdJawCJ1_pU>  **9.00 – 10.10 (2 ч.)** | ОФП № 18  1.Разминка (круговые вращения рук вперед и назад,  вращения локтевого сустава, разминка кисти рук, вращения коленного сустава во внутреннюю и в наружную стороны, круговые вращения голеностопа в упоре лежа).  2. Отжимания от пола с хлопками: 6×10.  3. Приседания с прыжками вверх: 4×20.  4. Выпады вперед: 4×30.  5. Подъем туловища и ног с касанием носков и кисти рук: 2×30.  6. Запрыгивания на платформу: 4×20.  7. Имитация приема «кочерга», 50 повторений (имитация броска через спину с захватом за руку, проводиться без касания пола коленями).  8. Заминка: элементы растяжки.  9. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/rdJawCJ1_pU>  **15.30 – 16.40 (2 ч.)** |  |
| 25.01 | 1. Теоретическое занятие  для дистанционного обучения по теме «Техника переводов в партер»  2. Практическое занятие  ОФП № 19 | ОФП № 19  1.Разминка (круговые вращения рук вперед и назад,  вращения локтевого сустава, разминка кисти рук, вращения коленного сустава во внутреннюю и в наружную стороны, круговые вращения голеностопа в упоре лежа).  2. Отжимания с узким хватом: 4×5.  3. Приседания с прыжками от пола (джампики): 4×5.  4. Выпады в стороны на левую и на правую ногу: 4×3.  5. Подъем туловища: 4×5.  6. Имитация приема «кочерга», 20 повторений (имитация броска через спину с захватом за руку, проводиться без касания пола коленями).  7. Заминка: элементы растяжки.  8. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/khg7KB_1zKY>  **14.30 – 15.05 (1 ч.)** | ОФП № 19  1.Разминка (круговые вращения рук вперед и назад,  вращения локтевого сустава, разминка кисти рук, вращения коленного сустава во внутреннюю и в наружную стороны, круговые вращения голеностопа в упоре лежа).  2. Отжимания с узким хватом: 4×12.  3. Приседания с прыжками от пола (джампики): 4×10.  4. Выпады в стороны на левую и на правую ногу: 4×5.  5.Подъем туловища: 4×10.  6. Имитация приема «вертушка», 30 повторений (имитация броска с захватом за руки, с последующим вращением вокруг продольной оси своего туловища. Проводиться без касания пола коленями).  7. Заминка: элементы растяжки.  8. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/khg7KB_1zKY>  **10.30 – 11.40 (2 ч.)** | ОФП № 19  1.Разминка (круговые вращения рук вперед и назад,  вращения локтевого сустава, разминка кисти рук, вращения коленного сустава во внутреннюю и в наружную стороны, круговые вращения голеностопа в упоре лежа).  2. Отжимания с узким хватом: 3×15.  3. Приседания с прыжками от пола (джампики): 4×15.  4. Выпады в стороны на левую и на правую ногу: 4×14.  5. Подъем туловища: 4×15.  6. Имитация приема «мельница», 40 повторений (имитация броска с захватом руки и одноименной ноги изнутри, проводиться без касания пола коленями).  7. Заминка: элементы растяжки.  8. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/khg7KB_1zKY>  **9.00 – 10.10 (2 ч.)** | ОФП № 19  1.Разминка (круговые вращения рук вперед и назад,  вращения локтевого сустава, разминка кисти рук, вращения коленного сустава во внутреннюю и в наружную стороны, круговые вращения голеностопа в упоре лежа).  2. Отжимания с узким хватом: 4×20.  3. Приседания с прыжками от пола (джампики): 4×20.  4. Выпады в стороны на левую и на правую ногу: 5×20.  5. Подъем туловища: 4×20.  6. Имитация нырка под руку, 50 повторений (прием проводиться без касания пола коленями. С условным захватом руки за шею противника, резким движением с нырком, подбивается рука оппонента с последующим заходом за спину).  7. Заминка: элементы растяжки.  8. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/khg7KB_1zKY>  **15.30 – 16.40 (2 ч.)** |  |
| 26.01 | 1. Теоретическое занятие  для дистанционного обучения по теме «Построение тактических действий в стойке»  2. Практическое занятие  ОФП № 20 | ОФП № 20  1.Разминка (круговые вращения рук вперед и назад,  вращения локтевого сустава, разминка кисти рук, вращения коленного сустава во внутреннюю и в наружную стороны, круговые вращения голеностопа в упоре лежа).  2. Отжимания от пола: 5×10.  3. Приседания: 4×10.  4. Попеременные выпады ногами вперед в упоре лежа: 5×10.  5. Подъем туловища и ног с касанием носков и кисти рук: 5×5.  6. Имитация прохода в ноги с захвата с под руки, 20 повторений (проход проводиться без касания пола коленями. С условным захватом за шею и захватом с под руки противника, резким движением вверх подбивается рука оппонента с последующим проходом в одну ногу с перехватом второй).  7. Заминка: элементы растяжки.  8. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/SvPLEFtaC9c>  **14.30 – 15.05 (1 ч.)** | ОФП № 20  1.Разминка (круговые вращения рук вперед и назад,  вращения локтевого сустава, разминка кисти рук, вращения коленного сустава во внутреннюю и в наружную стороны, круговые вращения голеностопа в упоре лежа).  2. Отжимания от пола: 5×15.  3. Приседания: 4×20.  4. Попеременные выпады ногами вперед в упоре лежа: 5×10.  5. Подъем туловища и ног с касанием носков и кисти рук: 5×10.  6. Имитация проходов в ноги, 30 повторений (проход в одну ногу, проводиться без касания пола коленями).  7. Заминка: элементы растяжки.  8. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/SvPLEFtaC9c>  **10.30 – 11.40 (2 ч.)** | ОФП № 20  1.Разминка (круговые вращения рук вперед и назад,  вращения локтевого сустава, разминка кисти рук, вращения коленного сустава во внутреннюю и в наружную стороны, круговые вращения голеностопа в упоре лежа).  2. Отжимания от пола: 4×25.  3. Приседания: 4×30.  4. Попеременные выпады ногами вперед в упоре лежа: 5×15.  5. Подъем туловища и ног с касанием носков и кисти рук: 5×15.  6. Запрыгивания на платформу: 5×20  7. Заминка: элементы растяжки.  8. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/SvPLEFtaC9c>  **9.00 – 10.10 (2 ч.)** | ОФП № 20  1.Разминка (круговые вращения рук вперед и назад,  вращения локтевого сустава, разминка кисти рук, вращения коленного сустава во внутреннюю и в наружную стороны, круговые вращения голеностопа в упоре лежа).  2. Отжимания от пола: 5×25.  3. Приседания: 4×40.  4. Попеременные выпады ногами вперед в упоре лежа: 5×25.  5. Подъем туловища и ног с касанием носков и кисти рук: 5×20.  6. Имитация прохода в две ноги, 50 повторений (проход проводиться без касания пола коленями).  7. Заминка: элементы растяжки.  8. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/SvPLEFtaC9c>  **15.30 – 16.40 (2 ч.)** |  |
| 27.01 | 1. Теоретическое занятие  для дистанционного обучения по теме «Техника проведения броска через бедро»  2. Практическое занятие  ОФП № 21 | ОФП № 21  1.Разминка (круговые вращения рук вперед и назад,  вращения локтевого сустава, разминка кисти рук, вращения коленного сустава во внутреннюю и в наружную стороны, круговые вращения голеностопа в упоре лежа).  2. Отжимания с узким хватом: 2×10.  3. Приседания с выпрыгиванием: 5×5.  4. Прыжки вверх: 5×5.  5. Подъемы ног лежа: 5×10.  6. Имитация броска через бедро, 20 повторений (прием проводиться без падения).  7. Заминка: элементы растяжки.  8. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/3a16spcaLS4>  **14.30 – 15.05 (1 ч.)** |  | ОФП № 21  1.Разминка (круговые вращения рук вперед и назад,  вращения локтевого сустава, разминка кисти рук, вращения коленного сустава во внутреннюю и в наружную стороны, круговые вращения голеностопа в упоре лежа).  2. Отжимания с узким хватом: 4×20.  3. Приседания с выпрыгиванием: 3×20.  4. Прыжки вверх: 3×15.  5. Подъемы ног лежа: 4×20.  6. Имитация перевода с захвата с под руки, 40 повторений.  7. Заминка: элементы растяжки.  8. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/3a16spcaLS4>  **9.00 – 10.10 (2 ч.)** | ОФП № 21  1.Разминка (круговые вращения рук вперед и назад,  вращения локтевого сустава, разминка кисти рук, вращения коленного сустава во внутреннюю и в наружную стороны, круговые вращения голеностопа в упоре лежа).  2. Отжимания с узким хватом: 5×20.  3. Приседания с выпрыгиванием: 4×20.  4. Прыжки вверх: 3×20.  5. Подъемы ног лежа: 5×30.  6. Имитация приема «кочерга», 50 повторений (имитация броска через спину с захватом за руку, проводиться без касания пола коленями).  7.Заминка: элементы растяжки.  8. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/3a16spcaLS4>  **15.30 – 16.40 (2 ч.)** |  |
| 28.01 | 1. Теоретическое занятие  для дистанционного обучения по теме «Методика борьбы в партере»  2. Практическое занятие  ОФП № 22 | ОФП № 22  1.Разминка (круговые вращения рук вперед и назад,  вращения локтевого сустава, разминка кисти рук, вращения коленного сустава во внутреннюю и в наружную стороны, круговые вращения голеностопа в упоре лежа).  2. Отжимания с ногами на возвышении: 5×8.  3. Приседания: 4×10.  4. Подъемы туловища: 4×15.  5. Планка в упоре лежа: 4×30 секунд.  6. Заминка: элементы растяжки.  7. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/TBSr9LkVzro>  **14.30 – 15.40 (2 ч.)** | ОФП № 22  1.Разминка (круговые вращения рук вперед и назад,  вращения локтевого сустава, разминка кисти рук, вращения коленного сустава во внутреннюю и в наружную стороны, круговые вращения голеностопа в упоре лежа).  2. Отжимания с ногами на возвышении: 8×10.  3. Приседания: 5×10.  4. Прыжковые выпады: 3×15.  5. Подъемы туловища: 2×15.  6. Имитация нырка под руку, 30 повторений (прием проводиться без касания пола коленями. С условным захватом руки за шею противника, резким движением с нырком, подбивается рука оппонента с последующим заходом за спину).  7. Заминка: элементы растяжки.  8. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/TBSr9LkVzro>  **10.30 – 11.40 (2 ч.)** | ОФП № 22  1.Разминка (круговые вращения рук вперед и назад,  вращения локтевого сустава, разминка кисти рук, вращения коленного сустава во внутреннюю и в наружную стороны, круговые вращения голеностопа в упоре лежа).  2. Отжимания с ногами на возвышении: 5×20.  3. Приседания: 4×20.  4. Прыжковые выпады: 4×15.  5. Подъемы туловища: 3×15.  6. Планка в упоре лежа: 4×60 секунд.  7. Заминка: элементы растяжки.  8. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/TBSr9LkVzro>  **9.00 – 10.10 (2 ч.)** | ОФП № 22  1.Разминка (круговые вращения рук вперед и назад,  вращения локтевого сустава, разминка кисти рук, вращения коленного сустава во внутреннюю и в наружную стороны, круговые вращения голеностопа в упоре лежа).  2. Отжимания с ногами на возвышении: 6×20.  3. Приседания: 5×20.  4. Прыжковые выпады: 5×15.  5. Подъемы туловища: 5×15.  6. Имитация броска через бедро, 50 повторений (прием проводиться без падения).  7.Заминка: элементы растяжки.  8. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/TBSr9LkVzro>  **16.00 – 17.10 (2 ч.)** |  |
| 30.01 | 1. Теоретическое занятие  для дистанционного обучения по теме «Разновидности переводов рывком за руки в вольной борьбе»  2. Практическое занятие  ОФП № 23 |  |  |  | ОФП № 23  1.Разминка (круговые вращения рук вперед и назад,  вращения локтевого сустава, разминка кисти рук, вращения коленного сустава во внутреннюю и в наружную стороны, круговые вращения голеностопа в упоре лежа).  2. Отжимания с широким хватом: 5×30.  3. Приседания на одной ноге, по 5 раз на каждую ногу: 5×10  4. Выпады вперед: 4×30  5. Подъем туловища и ног с касанием носков и кисти рук: 5×10.  6. Имитация прохода в одну ногу, 50 повторений (проход проводиться без касания пола коленями).  7.Заминка: элементы растяжки.  8. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/KkD5IG5_rFI>  **16.00 – 17.10 (2 ч.)** |  |