**План проведения для обучающихся дистанционных занятий с 31.01.2022 г. по 06.02.2022 г.**

**Отделения вольной борьбы**

**Тренер-преподаватель Тороп А.В.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Наименования мероприятия** | **СОГ** | **БУ-4** | **БУ-6** | **УУ-2** |  |
| 31.01 | 1. Теоретическое занятие для дистанционного обучения по теме «Техника исполнения переворота с захватом Фадзаева в партере»  2. Практическое занятие  ОФП № 24 | ОФП № 24  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 попеременным упором на правую и левую руку: 4×2.  3. Приседания: 4×10.  4. Попеременные выпады ногами вперед в упоре лежа: 3×10.  5. Подъем туловища и ног с касанием носков и кисти рук: 3×15.  6. Боковая планка: 3×20 секунд (на каждую сторону).  7.Заминка: элементы растяжки.  8. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/HKSrpp8Rb60>  **14.30 – 15.05 (1 ч.)** | ОФП № 24  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 попеременным упором на правую и левую руку: 4×6.  3. Приседания: 5×10.  4. Попеременные выпады ногами вперед в упоре лежа: 5×10.  5. Подъем туловища и ног с касанием носков и кисти рук: 4×15.  6. Имитация бокового прохода в ноги, 30 повторений (проход проводиться без касания пола коленями).  7.Заминка: элементы растяжки.  8. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/HKSrpp8Rb60>  **10.30 – 11.40 (2 ч.)** | ОФП № 24  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 попеременным упором на правую и левую руку: 4×10.  3. Приседания: 5×20.  4. Попеременные выпады ногами вперед в упоре лежа: 5×20.  5. Подъем туловища и ног с касанием носков и кисти рук: 5×15.  6. Имитация перевода с захвата с под руки, 40 повторений.  7.Заминка: элементы растяжки.  8. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/HKSrpp8Rb60>  **9.00 – 10.10 (2 ч.)** | ОФП № 24  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 попеременным упором на правую и левую руку: 4×30.  3. Приседания: 5×30.  4. Попеременные выпады ногами вперед в упоре лежа: 5×20.  5. Подъем туловища и ног с касанием носков и кисти рук: 5×25.  6. Имитация броска через бедро, 50 повторений (прием проводиться без падения).  7.Заминка: элементы растяжки.  8. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/HKSrpp8Rb60>  **15.30 – 16.40 (2 ч.)** |  |
| 1.02 | 1. Теоретическое занятие  для дистанционного обучения по теме «Техника исполнения разных вариантов приема «ножница» в партере»  2. Практическое занятие  ОФП № 25 | ОФП № 25  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 попеременным упором на правую и левую руку: 4×5.  3. Приседания на одной ноге по 5 раз на каждую ногу, 3 подхода.  4. Выпады в стороны на левую и в правую ногу: 2×10.  5. Подъемы ног лежа: 4×10.  6. Имитация броска через бедро, 20 повторений (прием проводиться без падения).  7.Заминка: элементы растяжки.  8. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/PuVy1-6Dv4A>  **14.30 – 15.05 (1 ч.)** | ОФП № 25  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 попеременным упором на правую и левую руку: 2×14.  3. Приседания на одной ноге по 10 раз на каждую ногу, 3 подхода.  4. Выпады в стороны на левую и в правую ногу: 4×10.  5. Имитация броска через бедро, 40 повторений (прием проводиться без падения).  6. Планка в упоре лежа: 4×30 секунд.  7.Заминка: элементы растяжки.  8. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/PuVy1-6Dv4A>  **10.30 – 11.40 (2 ч.)** | ОФП № 25  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 попеременным упором на правую и левую руку: 4×14.  3. Приседания на одной ноге по 10 раз на каждую ногу, 5 подходов.  4. Выпады в стороны на левую и в правую ногу: 4×20.  5. Подъемы ног лежа: 4×20.  6. Имитация приема «Зашагивание», 40 повторений (прием проводиться без падения).  7.Заминка: элементы растяжки.  8. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/PuVy1-6Dv4A>  **9.00 – 10.10 (2 ч.)** | ОФП № 25  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 попеременным упором на правую и левую руку: 6×14.  3. Приседания на одной ноге по 10 раз на каждую ногу, 7 подходов.  4. Выпады в стороны на левую и в правую ногу: 4×30.  5. Подъемы ног лежа: 4×30.  6. Имитация проходов в две ноги, 50 повторений (проход проводиться без касания пола коленями).  7.Заминка: элементы растяжки.  8. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/PuVy1-6Dv4A>  **15.30 – 16.40 (2 ч.)** |  |
| 2.02 | 1. Теоретическое занятие для дистанционного обучения по теме «Методика проведения технических действий в партере»  2. Практическое занятие ОФП № 26 | ОФП № 26  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: 5×10.  3. Приседания с прыжками от пола с хлопками ладоней над головой: 2×6.  4. Выпады вперед на левую и правую ногу: 4×5.  5. Подъем туловища и ног с касанием носков и кисти рук: 2×15.  6. Имитация прохода в ногу, 20 повторений (проход проводиться без касания пола коленями).  7.Заминка: элементы растяжки.  8. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/hAYJQRdT8yM>  **14.30 – 15.05 (1 ч.)** | ОФП № 26  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: 7×10.  3. Приседания с прыжками от пола с хлопками ладоней над головой: 4×6.  4. Выпады вперед на левую и правую ногу: 4×10.  5. Подъем туловища и ног с касанием носков и кисти рук: 3×15.  6. Имитация проходов в две ноги 30 повторений (проход проводиться без касания пола коленями).  7.Заминка: элементы растяжки.  8. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/hAYJQRdT8yM>  **10.30 – 11.40 (2 ч.)** | ОФП № 26  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: 8×10.  3. Приседания с прыжками от пола с хлопками ладоней над головой: 4×10.  4. Выпады вперед на левую и правую ногу: 4×20.  5. Подъем туловища и ног с касанием носков и кисти рук: 2×25.  6. Имитация прохода в ногу, 40 повторений (проход проводиться без касания пола коленями).  7.Заминка: элементы растяжки.  8. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/hAYJQRdT8yM>  **9.00 – 10.10 (2 ч.)** | ОФП № 26  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: 8×15.  3. Приседания с прыжками от пола с хлопками ладоней над головой: 4×20.  4. Выпады вперед на левую и правую ногу: 4×30.  5. Подъем туловища и ног с касанием носков и кисти рук: 3×25.  6. Имитация броска «вертушка», 50 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/hAYJQRdT8yM>  **15.30 – 16.40 (2 ч.)** |  |
| 3.02 | 1. Теоретическое занятие для дистанционного обучения по теме «Подготовка проходов в пятку»  2. Практическое занятие  ОФП № 27 | ОФП № 27  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: 3×10.  3. Приседания с выпрыгиванием: 2×10.  4. Обратные выпады: 3×10.  5.Подъем туловища и ног с касанием носков и кисти рук: 2×15.  6. Имитация нырка под руку, 20 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. Прыжки в длину 2×5  8.Заминка: элементы растяжки.  9. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/sTBhMTAvrPk>  **14.30 – 15.05 (1 ч.)** |  | ОФП № 27  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: 4×20.  3. Приседания с выпрыгиванием: 4×25.  4. Обратные выпады: 4×30.  5.Подъем туловища и ног с касанием носков и кисти рук: 4×25.  6. Запрыгивания на платформу: 5×20  7. Прыжки в длину 2×10  8.Заминка: элементы растяжки  9. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/sTBhMTAvrPk>  **9.00 – 10.10 (2 ч.)** | ОФП № 27  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: 7×20.  3. Приседания с выпрыгиванием: 6×25.  4. Обратные выпады: 5×30.  5.Подъем туловища и ног с касанием носков и кисти рук: 4×30.  6. Запрыгивания на платформу: 5×30  7. Прыжки в длину 4×10  8.Заминка: элементы растяжки.  9. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/sTBhMTAvrPk>  10. Анализ соревновательных схваток.  **15.30 – 16.40 (2 ч.)** |  |
| 4.02 | 1. Теоретическое занятие для дистанционного обучения по теме «Методика проходов в две ноги»  2. Практическое занятие  ОФП № 28 | ОФП № 28  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. Взрывные отжимания (с хлопками): 5×6.  3. Приседания на одной ноге, по 5 раз на каждую ногу: 4×5.  4. Выпады вперед: 2×10.  5.Подъем туловища и ног с касанием носков и кисти рук: 2×15.  6. Имитационные упражнения, 20 повторений (переводы рывком за руки).  7. Заминка: элементы растяжки.  8. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/eGCrKQtACvo>  **14.30 – 15.40 (2 ч.)** | ОФП № 28  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. Взрывные отжимания (с хлопками): 5×10.  3. Приседания на одной ноге, по 5 раз на каждую ногу: 4×10.  4. Выпады вперед: 4×10.  5.Подъем туловища и ног с касанием носков и кисти рук: 3×15.  6. Планка: 3×30  7. Заминка: элементы растяжки.  8. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/eGCrKQtACvo>  9. Анализ элементов борьбы в позициях.  **10.30 – 11.40 (2 ч.)** | ОФП № 28  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. Взрывные отжимания (с хлопками): 7×10.  3. Приседания на одной ноге, по 5 раз на каждую ногу: 6×10.  4. Выпады вперед: 2×30.  5.Подъем туловища и ног с касанием носков и кисти рук: 4×15.  6. Имитация комбинационного бокового прохода в ноги, 40 повторений (проход проводиться без касания пола коленями. Показывая обманный проход в близстоящую ногу резким движением переходим на дальнюю).  7. Заминка: элементы растяжки.  8. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/eGCrKQtACvo>  **9.00 – 10.10 (2 ч.)** | ОФП № 28  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. Взрывные отжимания (с хлопками): 8×10.  3. Приседания на одной ноге, по 5 раз на каждую ногу: 8×10.  4. Выпады вперед: 4×30.  5.Подъем туловища и ног с касанием носков и кисти рук: 6×15.  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/eGCrKQtACvo>  **16.00 – 17.10 (2 ч.)** |  |
| 6.02 | 1. Теоретическое занятие  для дистанционного обучения по теме «Специальные упражнения для развития выносливости»  2. Практическое занятие  ОФП № 29 |  |  |  | ОФП № 29  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 вперед: 4×30.  5. Подъемы туловища: 4×20.  6. Имитация проходов в две ноги, 50 повторений (проход проводиться без касания пола коленями).  7. Заминка: элементы растяжки.  8. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/-P-9jrqDPLA>  **16.00 – 17.10 (2 ч.)** |  |