**План проведения для обучающихся дистанционных занятий с 07.02.2022 г. по 13.02.2022 г.**

**Отделения вольной борьбы**

**Тренер-преподаватель Тороп А.В.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Наименования мероприятия** | **СОГ** | **БУ-4** | **БУ-6** | **УУ-2** |  |
| 7.02 | 1. Теоретическое занятие для дистанционного обучения по теме «Игровое взаимодействие борцов в поединке»  2. Практическое занятие  ОФП № 5 | ОФП № 5  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 с прыжками от пола с хлопками ладоней над головой: 4×5.  4.Выпады в стороны на левую и в правую ногу: 4×5.  5.Подъемы ног лежа: 4×15.  6.Планка: 4×30 секунд.  7.Заминка: элементы растяжки.  8. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/ds5Zubju0Gg>  9. Анализ соревновательных схваток.  **14.30 – 15.05 (1 ч.)** | ОФП № 5  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: 6×6.  3.Приседания с прыжками от пола с хлопками ладоней над головой: 4×10.  4.Выпады в стороны на левую и в правую ногу: 4×10.  5.Подъемы ног лежа: 5×15.  6. Имитация приема «кочерга», 30 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/ds5Zubju0Gg>  **10.30 – 11.40 (2 ч.)** | ОФП № 5  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: 5×10.  3. Приседания с прыжками от пола с хлопками ладоней над головой: 6×10.  4. Выпады в стороны на левую и в правую ногу: 5×10.  5. Подъемы ног лежа: 5×25.  6. Планка: 2×90 секунд.  7. Заминка: элементы растяжки.  8. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/ds5Zubju0Gg>  9. Анализ соревновательных схваток.    **9.00 – 10.10 (2 ч.)** | ОФП № 5  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: 5×14.  3. Приседания с прыжками от пола с хлопками ладоней над головой: 6×15.  4. Выпады в стороны на левую и в правую ногу: 4×12.  5. Имитация приема «перевод», 50 повторений.  6. Планка: 3×90 секунд.  7. Заминка: элементы растяжки.  8. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/ds5Zubju0Gg>  **15.30 – 16.40 (2 ч.)** |  |
| 8.02 | 1. Теоретическое занятие  для дистанционного обучения по теме «Техника подготовки амплитудных бросков»  2. Практическое занятие  ОФП № 7 | ОФП № 7  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: 2×15.  3.Приседания: 3×10.  4.Выпады вперед на левую и правую ногу: 4×10.  5.Подъем туловища: 3×10.  6. Имитация прохода в одну ногу 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).  7.Заминка: элементы растяжки  8. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/8DZPeM7j5l4>  **14.30 – 15.05 (1 ч.)** | ОФП № 7  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: 4×15.  3.Приседания: 4×20.  4.Выпады вперед на левую и правую ногу: 4×15.  5.Подъем туловища: 4×15.  6. Имитация прохода в две ноги, 30 повторений (проход проводиться без касания пола коленями).  7.Заминка: элементы растяжки.  8. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/8DZPeM7j5l4>  **10.30 – 11.40 (2 ч.)** | ОФП № 7  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: 6×15.  3.Приседания: 4×25.  4.Выпады вперед на левую и правую ногу: 4×20.  5.Подъем туловища: 4×20.  6. Имитация прохода в ноги с захвата шеи, 40 повторений (проход проводиться без касания пола коленями. С условным захватом за шею противника, резким движением делается шаг в бок оппонента с последующим проходом в одну ногу и перехватом второй).  7.Заминка: элементы растяжки.  8. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/8DZPeM7j5l4>  **9.00 – 10.10 (2 ч.)** | ОФП № 7  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: 6×20.  3.Приседания: 4×30.  4.Выпады вперед на левую и правую ногу: 6×20.  5.Подъем туловища: 4×25.  6. Имитация прохода в ноги с захвата шеи 50 повторений (проход проводиться без касания пола коленями. С условным захватом за шею противника, резким движением делается шаг в бок оппонента с последующим проходом в одну ногу и перехватом второй).  7.Заминка: элементы растяжки.  8. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/8DZPeM7j5l4>  **15.30 – 16.40 (2 ч.)** |  |
| 9.02 | 1. Теоретическое занятие для дистанционного обучения по теме «Технические аспекты проведения приемов в позиции партер»  2. Практическое занятие ОФП № 8 | ОФП № 8  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 на одной ноге по 5 раз на каждую ногу, 2 подхода.  4.Попеременные выпады ногами вперед в упоре лежа: 3×10.  5.Подъем туловища: 2×15.  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/fP_csqFCnqg>  **14.30 – 15.05 (1 ч.)** | ОФП № 8  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 на одной ноге по 5 раз на каждую ногу, 4 подхода.  4.Попеременные выпады ногами вперед в упоре лежа: 4×10.  5. Имитация перевода рывком за руки, 30 повторений.  6. Планка в упоре лежа: 4×60 секунд.  7.Заминка: элементы растяжки.  8. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/fP_csqFCnqg>  **10.30 – 11.40 (2 ч.)** | ОФП № 8  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: 6×15.  3.Приседания на одной ноге по 5 раз на каждую ногу, 6 подходов.  4.Попеременные выпады ногами вперед в упоре лежа: 4×15.  5.Подъем туловища: 5×15.  6. Имитация приема «обвив», 40 повторений (прием проводиться без падения).  7.Заминка: элементы растяжки.  8. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/fP_csqFCnqg>  **9.00 – 10.10 (2 ч.)** | ОФП № 8  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: 7×20.  3.Приседания на одной ноге по 5 раз на каждую ногу, 7 подходов.  4.Попеременные выпады ногами вперед в упоре лежа: 4×25.  5.Подъем туловища: 4×25.  6. Планка в упоре лежа: 3×90 секунд.  7.Заминка: элементы растяжки.  8. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/fP_csqFCnqg>  9. Анализ элементов борьбы в партере.  **15.30 – 16.40 (2 ч.)** |  |
| 10.02 | 1. Теоретическое занятие для дистанционного обучения по теме «Подготовка к проведению бросков через подсечку»  2. Практическое занятие  ОФП № 9 | ОФП № 9  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: 5×10.  3.Приседания: 5×10.  4.Выпады в стороны на левую и в правую ногу: 4×5.  5.Подъем туловища и ног с касанием носков и кисти рук: 2×10.  6. Имитация приема «зацеп», 20 повторений (прием проводиться без падения).  7.Заминка: элементы растяжки  8. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/pETFqMjqQ20>  **14.30 – 15.05 (1 ч.)** |  | ОФП № 9  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: 6×15.  3.Приседания: 4×30.  4.Выпады в стороны на левую и в правую ногу: 6×8.  5. Имитация приема «обхват», 40 повторений (прием проводиться без падения).  6.Планка: 4×60 секунд.  7.Заминка: элементы растяжки.  8. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/pETFqMjqQ20>  **9.00 – 10.10 (2 ч.)** | ОФП № 9  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: 6×20.  3.Приседания: 5×30.  4.Выпады в стороны на левую и в правую ногу: 6×10.  5.Подъем туловища и ног с касанием носков и кисти рук: 5×15.  6.Планка: 2×90 секунд.  7.Заминка: элементы растяжки.  8. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/pETFqMjqQ20>  9. Анализ соревновательных схваток.  **15.30 – 16.40 (2 ч.)** |  |
| 11.02 | 1. Теоретическое занятие для дистанционного обучения по теме «Тактические уловки борцов в поединке»  2. Практическое занятие  ОФП № 10 | ОФП № 10  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: 3×10.  3.Приседания: 4×10.  4. Выпады в стороны на левую и в правую ногу: 3×10.  5. Имитация нырка под руку, 25 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).  6.Планка в упоре лежа: 4×30 секунд.  7.Заминка: растяжка мышц.  8. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/bZzTCL9cZ0A>  **14.30 – 15.40 (2 ч.)** | ОФП № 10  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: 4×10.  3.Приседания: 6×10.  4. Выпады в стороны на левую и в правую ногу: 5×10.  5. Подъем туловища и ног с касанием носков и кисти рук: 4×15.  6. Имитация боковых проходов в ноги, 30 повторений (проход в ногу проводиться без касания пола коленями).  7.Заминка: растяжка мышц.  8. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/bZzTCL9cZ0A>  **10.30 – 11.40 (2 ч.)** | ОФП № 10  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: 4×25.  3.Приседания: 4×20.  4. Выпады в стороны на левую и в правую ногу: 4×20.  5. Подъем туловища и ног с касанием носков и кисти рук: 5×15.  6. Имитация нырка под руку, 40 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: растяжка мышц.  8. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/bZzTCL9cZ0A>  **9.00 – 10.10 (2 ч.)** | ОФП № 10  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: 4×30.  3.Приседания: 4×30.  4. Выпады в стороны на левую и в правую ногу: 4×30.  5. Имитация прохода в ногу с завязки руки, 50 повторений (проход проводиться без касания пола коленями. С условным захватом за руку противника, резким движением делается проход в одну ногу).  6.Планка в упоре лежа: 3×90 секунд.  7.Заминка: растяжка мышц.  8. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/bZzTCL9cZ0A>  **16.00 – 17.10 (2 ч.)** |  |
| 13.02 | 1. Теоретическое занятие для дистанционного обучения по теме «Методика проходов в ноги в вольной борьбе»  2. Практическое занятие  ОФП № 11 |  |  |  | ОФП № 11  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. Обратные отжимания: 4×20.  3. Приседания с прыжками (джампики): 5×20.  4. Попеременные выпады ногами вперед в упоре лежа: 2×30.  5. Подъемы ног лежа: 4×20.  6. Имитация приема «мельница», 50 повторений (имитация броска с захватом руки и одноименной ноги изнутри, проводиться без касания пола коленями).  7.Заминка: растяжка мышц.  8. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/wGDO0PWl_ms>  **16.00 – 17.10 (2 ч.)** |  |