**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 занятиеОФП № 5 | ОФП № 51.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 № 51.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 № 51. 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 № 51.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 занятиедля дистанционного обучения по теме «Техника подготовки амплитудных бросков» 2. Практическое занятиеОФП № 7 | ОФП № 71.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 растяжки8. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/8DZPeM7j5l4>**14.30 – 15.05 (1 ч.)** | ОФП № 71.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 № 71.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 № 71.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 № 81.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 № 81.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 № 81.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 № 81.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 занятиеОФП № 9 | ОФП № 91.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 растяжки8. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/pETFqMjqQ20>**14.30 – 15.05 (1 ч.)** |  | ОФП № 91.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 № 91.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 занятиеОФП № 10 | ОФП № 101.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 № 101.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 № 101.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 № 101.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 занятиеОФП № 11 |  |  |  | ОФП № 111.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.)** |  |