**План проведения для обучающихся дистанционных занятий с 21.02.2022 г. по 27.02.2022 г.**

**Отделения вольной борьбы**

**Тренер-преподаватель: Тороп А.В.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Наименования мероприятия** | **СОГ** | **БУ-4** | **БУ-6** | **УУ-2** |  |
| 21.02 | 1. Теоретическое занятие для дистанционного обучения по теме «Методика построения комбинационных атак в стойке»  2. Практическое занятие ОФП № 14 | ОФП № 14  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: 4×10.  3.Приседания с выпрыгиванием: 2×10.  4.Попеременные выпады ногами вперед в упоре лежа: 2×15.  5.Подъем туловища: 2×15.  6. Имитация приема «мельница», 20 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/-HW2OuLTqzk>  **14.30 – 15.05 (1 ч.)** | ОФП № 14  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: 6×10.  3.Приседания с выпрыгиванием: 4×10.  4.Попеременные выпады ногами вперед в упоре лежа: 4×15.  5.Подъем туловища: 3×15.  6. Имитация прохода в одну ногу с завязки руки, 30 повторений (проход проводиться без касания пола коленями. С условным захватом за руку противника, резким движением делается проход в одну ногу).  7.Заминка: элементы растяжки.  8. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/-HW2OuLTqzk>  **10.30 – 11.40 (2 ч.)** | ОФП № 14  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: 7×10.  3.Приседания с выпрыгиванием: 5×10.  4.Попеременные выпады ногами вперед в упоре лежа: 4×20.  5.Подъем туловища: 4×15.  6. Имитация переводов рывком за руки, 40 повторений.  7.Заминка: элементы растяжки.  8. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/-HW2OuLTqzk>  **9.00 – 10.10 (2 ч.)** | ОФП № 14  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 с выпрыгиванием: 6×10.  4.Попеременные выпады ногами вперед в упоре лежа: 6×20.  5.Подъем туловища: 5×15.  6. Имитация приема «нырок», 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/-HW2OuLTqzk>  **15.30 – 16.40 (2 ч.)** |  |
| 22.02 | 1. Теоретическое занятие для дистанционного обучения по теме «Подготовка к проведению подсечки в стойке»  2. Практическое занятие  ОФП № 15 | ОФП № 15  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 хлопком): 2×8.  3.Приседания: 4×10.  4.Прыжки вверх: 4×5.  5.Подъем туловища и ног с касанием носков и кисти рук: 2×10.  6.Планка: 3×40 секунд.  7. Имитация приема «кочерга», 20 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/Lkxpk0Sj5E8>  **14.30 – 15.05 (1 ч.)** | ОФП № 15  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 хлопком): 3×10.  3.Приседания: 6×10.  4.Прыжки вверх: 4×10.  5.Подъем туловища и ног с касанием носков и кисти рук: 4×10.  6.Планка: 3×60 секунд.  7. Прыжки в длину 2×10  8.Заминка: элементы растяжки.  9. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/Lkxpk0Sj5E8>  **10.30 – 11.40 (2 ч.)** | ОФП № 15  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 хлопком): 5×10.  3.Приседания: 4×30.  4.Прыжки вверх: 5×10.  5.Подъем туловища и ног с касанием носков и кисти рук: 4×15.  6.Планка: 4×60 секунд.  7. Имитация нырков под руки, 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).  8.Заминка: элементы растяжки.  9. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/Lkxpk0Sj5E8>  **9.00 – 10.10 (2 ч.)** | ОФП № 15  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 хлопком): 6×20.  3.Приседания: 3×50.  4.Прыжки вверх: 6×10.  5.Подъем туловища и ног с касанием носков и кисти рук: 5×15.  6.Планка: 3×90 секунд.  7. Имитация прохода в ногу, 50 повторений (проход проводиться без касания пола коленями).  8.Заминка: элементы растяжки.  9. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/Lkxpk0Sj5E8>  **15.30 – 16.40 (2 ч.)** |  |
| 24.02 | 1. Теоретическое занятие для дистанционного обучения по теме «Методика боковых проходов в ноги в борьбе»  2. Практическое занятие  ОФП № 16 | ОФП № 16  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: 3×10.  3. Приседания с прыжками (джампики): 3×10.  4. Прыжковые выпады: 4×5.  5. Подъемы ног лежа: 2×10.  6. Запрыгивания на платформу: 4×10  7. Имитация приема «бедро», 20 повторений (прием проводиться без падения).  8.Заминка: элементы растяжки.  9. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/_f2EBHZS7po>  **14.30 – 15.05 (1 ч.)** |  | ОФП № 16  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: 6×10.  3.Приседания с прыжками (джампики): 5×10.  4.Прыжковые выпады: 4×10.  5.Подъемы ног лежа: 4×10.  6. Запрыгивания на платформу: 6×10  7. Имитация приема «обхват», 40 повторений (прием проводиться без падения).  8.Заминка: элементы растяжки.  9. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/_f2EBHZS7po>  **9.00 – 10.10 (2 ч.)** | ОФП № 16  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: 8×10.  3.Приседания с прыжками (джампики): 7×10.  4.Прыжковые выпады: 4×15.  5.Подъемы ног лежа: 5×10.  6. Запрыгивания на платформу: 4×20  7. Имитация прохода в одну 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).  8.Заминка: элементы растяжки.  9. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/_f2EBHZS7po>  **15.30 – 16.40 (2 ч.)** |  |
| 25.02 | 1. Теоретическое занятие  для дистанционного обучения по теме «Специальные скоростно-силовые упражнения борцов вольного стиля»  2. Практическое занятие  ОФП № 17 | ОФП № 17  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: 4×10.  3.Приседания на одной ноге, по 5 раз на каждую ногу: 2×10.  4.Выпады в стороны: 3×10.  5.Подъемы туловища: 3×10.  6. Имитация прохода в одну ногу с завязки руки, 20 повторений (проход проводиться без касания пола коленями. С условным захватом за руку противника, резким движением делается проход в одну ногу).  7. Заминка: элементы растяжки.  8. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/moGBZh3Scis>  **14.30 – 15.40 (2 ч.)** | ОФП № 17  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: 6×10.  3.Приседания на одной ноге, по 5 раз на каждую ногу: 4×10.  4.Выпады в стороны: 4×15.  5.Подъемы туловища: 4×10.  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/moGBZh3Scis>  **10.30 – 11.40 (2 ч.)** | ОФП № 17  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: 5×10.  4.Выпады в стороны: 3×20.  5.Подъемы туловища: 4×20.  6. Имитация прохода в одну ногу с завязки руки, 40 повторений (проход проводиться без касания пола коленями. С условным захватом за руку противника, резким движением делается проход в одну ногу).  7. Заминка: элементы растяжки.  8. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/moGBZh3Scis>  **9.00 – 10.10 (2 ч.)** | ОФП № 17  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: 10×10.  3.Приседания на одной ноге, по 5 раз на каждую ногу: 6×10.  4.Выпады в стороны: 4×20.  5.Подъемы туловища: 5×20.  6. Имитация переводов рывком за руки в стойке, 50 повторений.  7. Заминка: элементы растяжки.  8. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/moGBZh3Scis>  **16.00 – 17.10 (2 ч.)** |  |
| 27.02 | 1. Теоретическое занятие для дистанционного обучения по теме «Техника исполнения переворота накатом в партере»  2. Практическое занятие  ОФП № 12 |  |  |  | ОФП № 12  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: 5×15.  3.Приседания: 3×50.  4.Берпи: 3×15.  5.Подъемы ног лежа: 4×10.  6. Имитация приема «прогиб», 50 повторений (прием проводиться без падения).  7.Заминка: элементы растяжки.  8. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/3WYdE-QyH7I>  **16.00 – 17.10 (2 ч.)** |  |