**План проведения для обучающихся дистанционных занятий с 14.02.2022 г. по 20.02.2022 г.**

**Отделения вольной борьбы**

**Тренер-преподаватель: Тороп А.В.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Наименования мероприятия** | **СОГ** | **БУ-4** | **БУ-6** | **УУ-2** |  |
| 14.02 | 1. Теоретическое занятие  для дистанционного обучения по теме «Методы психологической подготовки в предсоревновательный период»  2. Практическое занятие  ОФП № 1 | ОФП № 1  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.Выпады вперед на каждую ногу 3×10.  5.Подъемы корпуса лежа: 4×10.  6. Имитация приема «мельница», 20 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/RDSTODK2whU?t=2>  **14.30 – 15.05 (1 ч.)** | ОФП № 1  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: 6×15.  3.Приседания: 4×20.  4.Выпады вперед на каждую ногу 2×15.  5.Подъемы корпуса лежа: 4×15.  6. Имитация боковых проходов в ноги, 30 повторений (проход проводиться без касания пола коленями).  7.Заминка: растяжка мышц.  8. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/RDSTODK2whU?t=2>  **10.30 – 11.40 (2 ч.)** | ОФП № 1  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: 5×20.  3. Приседания: 5×20.  4. Выпады вперед на каждую ногу 4×15.  5. Подъемы корпуса лежа: 5×15.  6. Имитация проходов в две ноги, 40 повторений (проход проводиться без касания пола коленями).  7. Заминка: растяжка мышц.  8. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/RDSTODK2whU?t=2>  **9.00 – 10.10 (2 ч.)** | ОФП № 1  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: 5×30.  4. Выпады вперед на каждую ногу 3×25.  5. Подъемы корпуса лежа: 5×20.  6. Имитация приема «зацеп», 50 повторений (прием проводиться без падения).  7. Заминка: растяжка мышц.  8. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/RDSTODK2whU?t=2>  **15.30 – 16.40 (2 ч.)** |  |
| 15.02 | 1. Теоретическое занятие  для дистанционного обучения по теме «Комплекс упражнений на растягивание для борцов»  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: 3×6.  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: 4×10.  6.Планка: 3×30 секунд.  7.Заминка: элементы растяжки.  8. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/zRN-z3VS6yE?t=5>  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: 5×6.  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. Имитация приема «мельница», 30 повторений (имитация броска с захватом руки и одноименной ноги изнутри, проводиться без касания пола коленями).  6.Планка: 3×60 секунд.  7.Заминка: элементы растяжки.  8. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/zRN-z3VS6yE?t=5>  **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: 5×10.  4. Выпады в стороны на левую и в правую ногу: 5×10.  5. Подъемы ног лежа: 5×15.  6. Планка: 2×90 секунд.  7. Заминка: элементы растяжки.  8. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/zRN-z3VS6yE?t=5>  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: 5×15.  4. Выпады в стороны на левую и в правую ногу: 4×12.  5. Имитация приема «вертушка», 50 повторений (имитация броска с захватом за руки, с последующим вращением вокруг продольной оси своего туловища. Проводиться без касания пола коленями).  6. Планка: 3×90 секунд.  7. Заминка: элементы растяжки.  8. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/zRN-z3VS6yE?t=5>  **15.30 – 16.40 (2 ч.)** |  |
| 16.02 | 1. Теоретическое занятие для дистанционного обучения по теме «Методология конфликтного взаимодействия в спортивных единоборствах»  2. Практическое занятие  ОФП № 3 | ОФП № 3  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: 4×10.  3.Приседания с прыжками от пола (джампики): 4×5.  4.Выпады в стороны на левую и в правую ногу: 4×6.  5. Имитация комбинационных боковых проходов в ноги, 20 повторений (проход проводиться без касания пола коленями. Показывая обманный проход в близстоящую ногу резким движением переходим на дальнюю).  6.Планка в упоре лежа: 2×60 секунд.  7.Заминка: элементы растяжки.  8. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/PNZFxTuQl_I?t=3>  **14.30 – 15.05 (1 ч.)** | ОФП № 3  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 с прыжками от пола (джампики): 4×10.  4.Выпады в стороны на левую и в правую ногу: 4×10.  5.Подъем туловища и ног с касанием носков и кисти рук: 4×10.  6. Имитация приема «перевод», 30 повторений.  7.Заминка: элементы растяжки.  8. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/PNZFxTuQl_I?t=3>  **10.30 – 11.40 (2 ч.)** | ОФП № 3  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: 5×20.  3. Приседания с прыжками от пола (джампики): 5×10.  4. Выпады в стороны на левую и в правую ногу: 5×10.  5. Имитация переводов рывком за руки, 40 повторений.  6. Планка в упоре лежа: 3×90 секунд.  7. Заминка: элементы растяжки.  8. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/PNZFxTuQl_I?t=3>  **9.00 – 10.10 (2 ч.)** | ОФП № 3  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 с прыжками от пола (джампики): 4×20.  4. Выпады в стороны на левую и в правую ногу: 4×12.  5. Подъем туловища и ног с касанием носков и кисти рук: 5×15.  6. Имитация боковых проходов в ноги, 50 повторений (проход проводиться без касания пола коленями).  7. Заминка: элементы растяжки.  8. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/PNZFxTuQl_I?t=3>  **15.30 – 16.40 (2 ч.)** |  |
| 17.02 | 1. Теоретическое занятие  для дистанционного обучения по теме «Техника подготовки проходов в ноги»  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 попеременным упором на правую и левую руку: 2×12.  3.Приседания: 4×10.  4.Выпады вперед на левую и правую ногу: 4×5.  5.Подъем туловища: 4×10.  6. Имитация нырков 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.Заминка: элементы растяжки.  8. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/eyI-VP01mlI?t=4>  **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 попеременным упором на правую и левую руку: 6×12.  3.Приседания: 4×20.  4.Выпады вперед на левую и правую ногу: 4×20.  5.Подъем туловища: 4×20.  6. Имитация нырков 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: элементы растяжки.  8. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/eyI-VP01mlI?t=4>  **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 попеременным упором на правую и левую руку: 3×24.  3.Приседания: 4×40.  4.Выпады вперед на левую и правую ногу: 5×20.  5.Подъем туловища: 3×20.  6.Планка: 5×50 секунд.  7.Заминка: элементы растяжки.  8. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/eyI-VP01mlI?t=4>  9. Анализ соревновательных схваток.  **15.30 – 16.40 (2 ч.)** |  |
| 18.02 | 1. Теоретическое занятие для дистанционного обучения по теме «Тактико-технические стратегии поединка»  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 от пола: 5×10.  3.Приседания: 4×15.  4.Берпи: 4×5.  5. Имитация приема «обхват», 20 повторений (прием проводиться без падения).  6.Планка: 2×60 секунд.  7.Заминка: элементы растяжки.  8. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/ArhvmuH8EnE>  **14.30 – 15.40 (2 ч.)** | 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 от пола: 5×15.  3.Приседания: 4×20.  4.Берпи: 4×15.  5. Имитация комбинационных боковых проходов в ноги, 30 повторений (проход проводиться без касания пола коленями. Показывая обманный проход в близстоящую ногу резким движением переходим на дальнюю).  6.Планка: 4×60 секунд.  7.Заминка: элементы растяжки.  8. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/ArhvmuH8EnE>  **10.30 – 11.40 (2 ч.)** | 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 от пола: 6×15.  3.Приседания: 4×30.  4.Берпи: 4×15.  5. Имитация приема «прогиб», 40 повторений (прием проводиться без падения).  6.Планка: 5×60 секунд.  7.Заминка: элементы растяжки.  8. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/ArhvmuH8EnE>  **9.00 – 10.10 (2 ч.)** | 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 от пола: 3×50.  3.Приседания: 2×50.  4.Берпи: 5×15.  5. Имитация проходов в две ноги, 50 повторений (проход проводиться без касания пола коленями).  6.Планка: 3×90 секунд.  7.Заминка: элементы растяжки.  8. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/ArhvmuH8EnE>  **16.00 – 17.10 (2 ч.)** |  |
| 20.02 | 1. Теоретическое занятие  для дистанционного обучения по теме «Методы исполнения приемов в партере»  2. Практическое занятие  ОФП № 13 |  |  |  | ОФП № 13  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: 3×50.  4.Обратные выпады: 4×10.  5.Подъем туловища: 4×20.  6.Планка: 2×90 секунд.  7.Заминка: элементы растяжки.  8. Просмотр соревновательной схватки. <https://youtu.be/k28UMjA8aB8>  9. Анализ элементов борьбы в позициях.  **16.00 – 17.10 (2 ч.)** |  |