План занятий

для дистанционного обучения спортсменов отделения «Вольная борьба»

**12.02.2022 г.**

**Разминка**

Гимнастика – 10 мин.

 Общеразвивающие упражнения – 10 мин.

Скакалка до 1000 прыжков.

**Основная часть**

ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа – 3 х 30 раз/3 х 25 раз

 подтягивание на перекладине – не менее 70 раз

сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3 х 50 раз

подъем прямых ног лежа на спине – 3 х 50 раз

разгибание туловища, лежа на животе – 3 х 50 раз

выпрыгивания с низкого седа –2 х 35 раз/2 х 30 раз/30 раз

СФП: характерные движения в стойке – 3 х 1,5 мин.

имитация комбинаций – 3 х 1,5 мин.

**Заключительная часть**

Упражнения на гибкость – 15 мин.