План занятий

для дистанционного обучения спортсменов отделения «Вольная борьба»

**09.02.2022 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 100 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/35 раз + 30 раз/30 раз

 СФП: характерные движения в стойке – 3 х 2 мин.

имитация комбинаций – 3 х 2 мин.

имитация приемов с резиной

**Заключительная часть**

Упражнения на гибкость – 15 мин.