

для занятия по
вольной
борьбе

Сдача нормативов



Содержание

- [Разминка](#)
- [Основная часть:](#)
 - Бег
 - Кувырки
 - Забегания на мосту
 - Набрасывания
 - Пресс
 - Отжимания
 - Скакалка
- [Заминка](#)



Разминка:



Разминка включает в себя сочетание данных элементов и ФУ в данной последовательности: бег, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием ног, приставными шагами, правым левым боком скрестным ходом, выпрыгивания бег спиной. Далее переходим на шаг и начинаем разминать голову шею, плечи, круговые движения руками. Круговые движение туловищем, тазом, наклоны, приседания, выпады. В стойке делаем подсечки приседы с выпрыгиванием. Переходим на ковер разминка голеностопа. Спец. Упражнения для поднятия пульса.



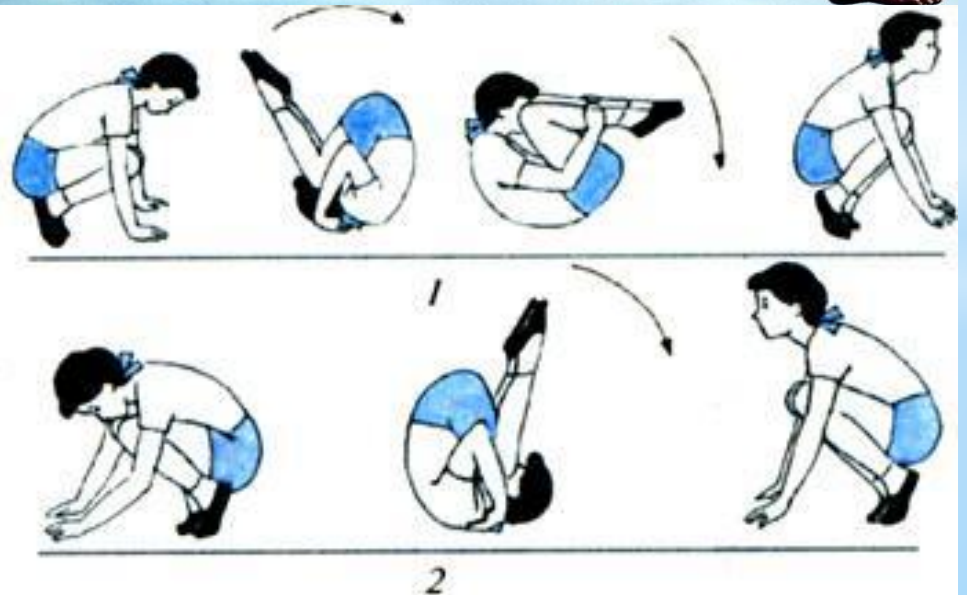
* Основная часть:

Включает в себя сдачу нормативов по данным дисциплинам:

* Бег 100 м.



* Кувырки: 10 кувырков на время

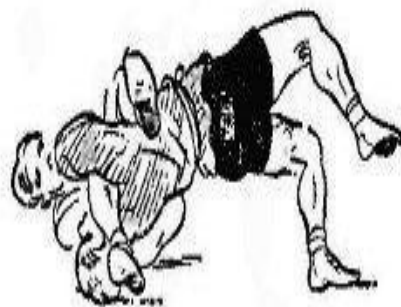


* Забегания на мосту 5 раз
влево и 5 вправо на время

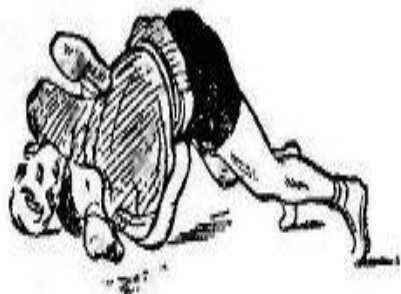
• Набрасывания 10
подходов



a



б



в



г



д



Пресс, Отжимания, Скакалка

В данных видах считается количество раз сделанных за минуту времени.





Заминка



Заминка включает в себе ФУ для восстановления пульса и отдыха подготовки организма к восстановлению. Сюда входят такие ФУ как растяжка, медитация упр. из йоги, дыхательная гимнастика.

