

**Индивидуальные задания**  
**для самостоятельной подготовки в форме дистанционного обучения**  
**для обучающихся СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» с. Большая Глушица**  
**по направленности «Спортивная борьба»**

6 – 7 лет	8– 12 лет
Разминка 15мин.	Разминка 15мин.
Физическая подготовка.	Физическая подготовка
1) Сгибания-разгибания в упоре лежа-15разХ разХ5 подходов	1) Приседание на одной ноге (пистолетик) – 10 3 подхода
2) Поднимание туловища (пресс)- 15разХ 3 подхода	2) Сгибание разгибание рук в упоре лежа - 10 разХ5
3) Приседания-15разХ 3 подхода	3) Обратные отжимания на трицепс-10 разХ5
4) Упор лежа поднос ног к груди - 10 разХ5 упор присед и обратно - 15разХ 3 подхода	4) Стойка на руках в упоре лежа прыжки
5) Поднимание туловища- 10 разХ5 подходов 15разХ 3 подхода	5) Из упора приседа выпрыгивание вверх-
6) Из упора сидя ноги прямые поднимание ног вверх пресс-15разХ 3 подхода	6) Если есть турник (подтягивания) 10 разХ5
7) упражнение мостик – 1 Х 3 мин. разХ5 подходов	7)Спина (лежа на животе подъем туловища)- 10
8) Прыжки на скакалке –1 минута	8) Прыжки на скакалке – 3 подхода по 1 минуте
9)Планка – 1 минута	9)Планка – 1 минута