

**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) Стойка на лопатках по времени 1 мин	1) Приседание – 20 раз по 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) Упражнение бёрпи на время 1 мин.	4) Выпады по очереди вперед по 15 раз по 3 подхода
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) Упражнение бёрпи на время 1 мин по 2 подхода.
7) упражнение мостик – 1 Х 3 мин. разХ5 подходов	7)Спина (лежа на животе подъем туловища)- 10
8) Отбрасывание ног назад по времени 1 мин.	8) Отбрасывание ног назад по времени 1 мин по 2 подхода
9)Планка – 1 минута	9)Планка – 2 минута