

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.



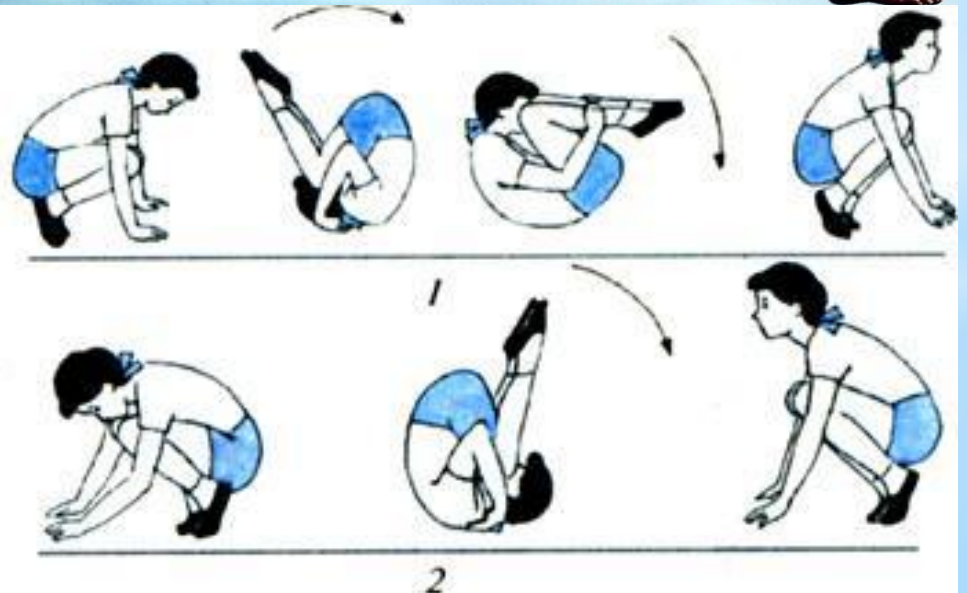
# \* Основная часть:

Включает в себя сдачу нормативов по данным дисциплинам:

\* Бег 100 м.



\* Кувырки: 10 кувырков на время



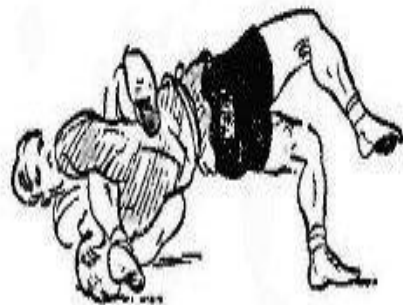


\* Забегания на мосту 5 раз влево и 5 вправо на время

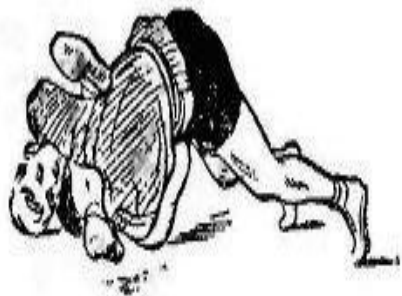
• Набрасывания 10 подходов



а



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.

