**Программа по Вольной борьбе на период дистанционного обучения.**

**ПОНИДЕЛЬНИК**

1. Вводная часть

Разминка.

- бег на месте - 2 минуты

- махи руками вперед, за голову - 1 минута

- вращение кистей, локтей - 30 секунд

- махи ногами - 30 секунд

- вращение таза - 15 секунд

- круговые движения головы

 2. Основная часть

- проходы в одну ногу - 20 повторений

- нырьки под правую и левую руку с выходом назад - 20 повторений

- переводы за руку с выходом назад - 20 повторений

- иммитация бросков - 20 повторений

 3. Заключительная часть

ОФП.

- отжимания - 15 - 20 повторений - 4 подхода

- приседания - 15 повторений - 5 подходов

- прыжки вверх из приседа - 15 повторений - 2 подхода

- подъем туловища - 15 повторений - 2 подхода

**ВТОРНИК**

1. Вводная часть

Разминка.

- бег на месте - 2 минуты

- махи руками вперед, за голову - 1 минута

- вращение кистей, локтей - 30 секунд

- махи ногами - 30 секунд

- вращение таза - 15 секунд

- круговые движения головы

 2. Основная часть

- проходы в обе ноги с подъемом на втопрой этаж - 20 повторений

- защита ногот проходов - 20 повторений

- проходы в корпус - 20 повторений

- иммитация бросков - 20 повторений

 3. Заключительная часть

ОФП.

- отжимания - 15 - 20 повторений - 4 подхода

- приседания - 15 повторений - 5 подходов

- прыжки вверх из приседа - 15 повторений - 2 подхода

- подъем туловища - 15 повторений - 2 подхода

**СРЕДА**

1. Вводная часть

Разминка.

- бег на месте - 2 минуты

- махи руками вперед, за голову - 1 минута

- вращение кистей, локтей - 30 секунд

- махи ногами - 30 секунд

- вращение таза - 15 секунд

- круговые движения головы

 2. Основная часть

- проходы в обе ноги с подъемом на втопрой этаж - 20 повторений

- защита ногот проходов - 20 повторений

- проходы в корпус - 20 повторений

- иммитация бросков - 20 повторений

 3. Заключительная часть

ОФП.

- отжимания 15 - 20 повторений - 5 подходов

- пресс - 15 - 20 повторений - 3 подхода

- прыжки вверх с приседа - 15 повторений - 3 подхода

 **ЧЕТВЕРГ**

Разминка.

- бег на месте - 2 минуты

- махи руками вперед, за голову - 1 минута

- вращение кистей, локтей - 30 секунд

- махи ногами - 30 секунд

- вращение таза - 15 секунд

- круговые движения головы

 2. Основная часть

- проходы в одну ногу - 20 повторений

- нырьки под правую и левую руку с выходом назад - 20 повторений

- переводы за руку с выходом назад - 20 повторений

- иммитация бросков - 20 повторений

 3. Заключительная часть

ОФП.

- отжимания - 15 - 20 повторений - 4 подхода

- приседания - 15 повторений - 5 подходов

- прыжки вверх из приседа - 15 повторений - 2 подхода

- подъем туловища - 15 повторений - 2 подхода

 **ПЯТНИЦА**

 Вводная часть

Разминка.

- бег на месте - 2 минуты

- махи руками вперед, за голову - 1 минута

- вращение кистей, локтей - 30 секунд

- махи ногами - 30 секунд

- вращение таза - 15 секунд

- круговые движения головы

 2. Основная часть.

- проходы в обе ноги с подъемом на втопрой этаж - 20 повторений

- защита ногот проходов - 20 повторений

- проходы в корпус - 20 повторений

- иммитация бросков - 20 повторений

 3. Заключительная часть

ОФП.

- отжимания - 15 - 20 повторений - 4 подхода

- приседания - 15 повторений - 5 подходов

- прыжки вверх из приседа - 15 повторений - 2 подхода

- подъем туловища - 15 повторений - 2 подхода