**План дистанционного обучения по вольной борьбе**

**в период с 14.02.2022 по 19.02.2022 г.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата, время | Содержание занятия | Время (мин.) |
| 14.02.2022 | 1. Общеразвивающие упражнения с гантелями.  2. Беговые упражнения.  3. Упражнения для развития брюшного пресса.  4. Упражнения для развития быстроты одиночного движения.  5. <https://yandex.ru/video/preview?filmId=1339449831838268474&> - приемы в партере. | 5  5  5  5  10 |
| 15.02.2022 | 1. Общеразвивающие упражнения с гантелями.  2. Беговые упражнения.  3. Акробатические упражнения.  4. Упражнения на быстроту с отягощением.  5. <https://yandex.ru/video/preview?filmId> – приемы в партере. | 5  5  5  5  10 |
| 16.02.2022 | 1. Общеразвивающие упражнения с гантелями.  2. Беговые упражнения.  3. Акробатические упражнения для развития координации и ловкости.  4. <https://youtu.be/bbZn0ynXCTg> - приемы в партере. | 5  5  10  10 |
| 17.02.2022 | 1. Общеразвивающие упражнения с гантелями.  2. Беговые упражнения.  3. Упражнения на силовую выносливость: разновидности планки.  4. Упражнение на растяжку. | 5  5  10  10 |
| 18.02.2022 | 1. Общеразвивающие упражнения с гантелями.  2. Беговые упражнения.  3. Метод «Круговая тренировка – быстрота»  4. Прыжки через скакалку. | 5  5  10  3х50 |
| 19.02.2022 | 1. Общеразвивающие упражнения с гантелями.  2. Беговые упражнения.  3. Метод «Круговая тренировка – сила»  4. Упражнение на растяжку. | 5  5  10  10 |