

**План дистанционного обучения
Тренировочный микроцикл №1 по борьбе**

Номер занятия	Группа	
	Базовые	углубленные
1	<p align="center">Разминка</p> <p>Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков.</p> <p align="center">Основная часть</p> <p>ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 x 25 раз/3 x 25 раз подтягивание на перекладине - не менее 60 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 2 x 50 раз подъем прямых ног лежа на спине - 2 x 50 раз разгибание туловища, лежа на животе - 3 x 50 раз выпрыгивания с низкого седа -2 x 30 раз/2 x 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке - 3 x 1,5 мин. имитация комбинаций - 3 x 1,5 мин.</p> <p align="center">Заключительная часть</p> <p>Упражнения на гибкость - 15 мин</p>	<p align="center">Разминка</p> <p>Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков.</p> <p align="center">Основная часть</p> <p>ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 x 25 раз/3 x 25 раз подтягивание на перекладине - не менее 100 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 2 x 50 раз подъем прямых ног лежа на спине - 2 x 50 раз разгибание туловища, лежа на животе - 3 x 50 раз выпрыгивания с низкого седа -2 x 30 раз/2 x 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке - 3 x 2 мин. имитация комбинаций - 3 x 2 мин. имитация приемов с резиной</p> <p align="center">Заключительная часть</p> <p>Упражнения на гибкость - 15 мин</p>
2	<p align="center">Разминка</p> <p>Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков.</p> <p align="center">Основная часть</p> <p>ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 x 25 раз/3 x 25 раз подтягивание на перекладине - не менее 60 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 2 x 50 раз подъем прямых ног лежа на спине - 2 x 50 раз разгибание туловища, лежа на животе - 3 x 50 раз выпрыгивания с низкого седа -2 x 30 раз/2 x 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке - 3 x 1,5 мин. имитация комбинаций - 3 x 1,5 мин.</p> <p align="center">Заключительная часть</p> <p>Упражнения на гибкость - 15 мин</p>	<p align="center">Разминка</p> <p>Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков.</p> <p align="center">Основная часть</p> <p>ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 x 25 раз/3 x 25 раз подтягивание на перекладине - не менее 100 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 2 x 50 раз подъем прямых ног лежа на спине - 2 x 50 раз разгибание туловища, лежа на животе - 3 x 50 раз выпрыгивания с низкого седа -2 x 30 раз/2 x 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке - 3 x 2 мин. имитация комбинаций - 3 x 2 мин. имитация приемов с резиной</p> <p align="center">Заключительная часть</p> <p>Упражнения на гибкость - 15 мин</p>
3.	<p align="center">Разминка</p> <p>Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков.</p> <p align="center">Основная часть</p> <p>ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 x 25 раз/3 x 25 раз подтягивание на перекладине - не менее 60 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 2 x 50 раз подъем прямых ног лежа на спине - 2 x 50 раз разгибание туловища, лежа на животе - 3 x 50 раз выпрыгивания с низкого седа -2 x 30 раз/2 x 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке - 3 x 1,5 мин. имитация комбинаций - 3 x 1,5 мин.</p> <p align="center">Заключительная часть</p>	<p align="center">Разминка</p> <p>Гимнастика - 10 мин. Общеразвивающие упражнения - 10 мин. Скакалка до 1000 прыжков.</p> <p align="center">Основная часть</p> <p>ОФП: сгибание/разгибание рук в упоре лежа - 3 x 25 раз/3 x 25 раз подтягивание на перекладине - не менее 100 раз сгибание/разгибание туловища, лежа на спине - 2 x 50 раз подъем прямых ног лежа на спине - 2 x 50 раз разгибание туловища, лежа на животе - 3 x 50 раз выпрыгивания с низкого седа -2 x 30 раз/2 x 30 раз/30 раз СФП: характерные движения в стойке - 3 x 2 мин. имитация комбинаций - 3 x 2 мин. имитация приемов с резиной</p>

