

ПЛАН – КОНСПЕКТ УЧЕБНОЙ ГРУППЫ
ТЭ-1 ПО САМБО за август месяц 2020 г.
ТРЕНЕР УЛЬЯНИН А. Н.

1.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Бег на месте

Офп

Самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Растяжка на ноги,упражнения и способы захода на болевые на ноги с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

3.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки на месте

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Растяжка на руки,упражнения и способы захода на болевые на руки с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

5.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки со скакалкой

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Растяжка на голеностоп,упражнения и способы захода на болевые на голеностоп с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

7.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки на месте с подниманием колен к груди

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Беседа о запрещённых приёмах

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

8.08.20 г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки с места в длину

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Забегания вокруг головы, упражнения и способы захода на удержание с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

10.08.20 г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки с места в длину

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Переворот с моста вперёд и назад, упражнения и способы ухода с удержания с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

12.08.20 г

1.РАЗМИНКА

Стойка на голове

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнения с мячом, игры с мячом

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

14.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки со скакалкой

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Шпагат, упражнения и способы захода на подсечки с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

15.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки со скакалкой

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Шпагат, упражнения и способы захода на подхваты с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

17.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки на месте

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Забегания вокруг головы,упражнения и способы захода на удушающие приёмы с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

19.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки в высоту на месте

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Ползунок ,Стойка на голове,упражнения и способы подходов при борьбе в стойке с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

21.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки в высоту на месте

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Ползунок ,Стойка на голове,упражнения и способы подходов при борьбе в партере с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

22.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки на месте

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Переворот с моста вперёд и назад,упражнения и способы захода на зацеп с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

24.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки на месте с подниманием колен к груди

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Переворот с моста вперёд и назад,упражнения и способы захода на подножку с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

26.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки со скакалкой

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Переворот с моста вперёд и назад,упражнения и способы захода на висячку с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

28.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки с места в длину

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Забегания вокруг головы,упражнения и способы захода на бросок мельница с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

29.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки в высоту на месте

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Забегания вокруг головы,упражнения и способы захода на бросок через бедро с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

31.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Подъём переворот

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Стойка на голове,упражнения и способы захода на бросок через плечо с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

ПЛАН – КОНСПЕКТ УЧЕБНОЙ ГРУППЫ
ТЭ-ДПО САМБО за август месяц 2020 г.
ТРЕНЕР УЛЬЯНИН А. Н.

1.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Бег на месте

Офп

Самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Растяжка на ноги,упражнения и способы захода на болевые на ноги с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

3.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки на месте

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Растяжка на руки,упражнения и способы захода на болевые на руки с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

5.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки со скакалкой

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Растяжка на голеностоп,упражнения и способы захода на болевые на голеностоп с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

7.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки на месте с подниманием колен к груди

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Беседа о запрещённых приёмах

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

8.08.20 г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки с места в длину

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Забегания вокруг головы, упражнения и способы захода на удержание с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

10.08.20 г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки с места в длину

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Переворот с моста вперёд и назад, упражнения и способы ухода с удержания с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

12.08.20 г

1.РАЗМИНКА

Стойка на голове

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнения с мячом, игры с мячом

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

14.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки со скакалкой

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Шпагат, упражнения и способы захода на подсечки с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

15.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки со скакалкой

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Шпагат, упражнения и способы захода на подхваты с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

17.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки на месте

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Забегания вокруг головы,упражнения и способы захода на удушающие приёмы с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

19.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки в высоту на месте

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Ползунок ,Стойка на голове,упражнения и способы подходов при борьбе в стойке с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

21.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки в высоту на месте

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Ползунок ,Стойка на голове,упражнения и способы подходов при борьбе в партере с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

22.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки на месте

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Переворот с моста вперёд и назад,упражнения и способы захода на зацеп с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

24.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки на месте с подниманием колен к груди

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Переворот с моста вперёд и назад,упражнения и способы захода на подножку с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

26.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки со скакалкой

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Переворот с моста вперёд и назад,упражнения и способы захода на висячку с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

28.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки с места в длину

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Забегания вокруг головы,упражнения и способы захода на бросок мельница с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

29.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки в высоту на месте

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Забегания вокруг головы,упражнения и способы захода на бросок через бедро с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

31.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Подъём переворот

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Стойка на голове,упражнения и способы захода на бросок через плечо с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

ПЛАН – КОНСПЕКТ УЧЕБНОЙ ГРУППЫ
ВСМ ПО САМБО за *август* месяц 2020 г.
ТРЕНЕР УЛЬЯНИН А. Н.

1.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Бег на месте

Офп

Самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Растяжка на ноги,упражнения и способы захода на болевые на ноги с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

3.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки на месте

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Растяжка на руки,упражнения и способы захода на болевые на руки с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

4.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки со скакалкой

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Растяжка на голеностоп,упражнения и способы захода на болевые на голеностоп с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

5.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки на месте с подниманием колен к груди

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Беседа о запрещённых приёмах

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

6.08.20 г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки с места в длину

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Забегания вокруг головы, упражнения и способы захода на удержание с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

7.08.20 г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки с места в длину

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Переворот с моста вперёд и назад, упражнения и способы ухода с удержания с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

8.08.20 г

1.РАЗМИНКА

Стойка на голове

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнения с мячом, игры с мячом

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

10.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки со скакалкой

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Шпагат, упражнения и способы захода на подсечки с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

11.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки со скакалкой

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Шпагат, упражнения и способы захода на подхваты с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

12.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки на месте

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Забегания вокруг головы,упражнения и способы захода на удушающие приёмы с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

13.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки в высоту на месте

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Ползунок ,Стойка на голове,упражнения и способы подходов при борьбе в стойке с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

14.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки в высоту на месте

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Ползунок ,Стойка на голове,упражнения и способы подходов при борьбе в партаре с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

15.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки на месте

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Переворот с моста вперёд и назад,упражнения и способы захода на зацеп с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

17.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки на месте с подниманием колен к груди

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Переворот с моста вперёд и назад,упражнения и способы захода на подножку с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

18.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки со скакалкой

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Переворот с моста вперёд и назад,упражнения и способы захода на висячку с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

19.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки с места в длину

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Забегания вокруг головы,упражнения и способы захода на бросок мельница с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

20.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки в высоту на месте

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Забегания вокруг головы,упражнения и способы захода на бросок через бедро с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

21.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Подъём переворот

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Стойка на голове,упражнения и способы захода на бросок через плечо с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

22.08.20 г .

1.РАЗМИНКА

Бег на месте

Офп

Самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Растяжка на мышцы спины,упражнения и способы захода на бросок через спину с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

24.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки со скакалкой

Офп

Самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Растяжка на мышцы спины,упражнения и способы захода на бросок упор в живот с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

25.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки на месте

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Растяжка на руки,упражнения и способы захода на болевые на ноги с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

25.06.20г.

~~1.РАЗМИНКА~~

~~Прыжки на месте~~

~~Самостраховка~~

~~офп~~

~~2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ~~

~~Растяжка на руки,упражнения и способы захода на болевые на руки с резинкой~~

~~3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ~~

~~Подведение итогов , разбор ошибок и исправления~~

26.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки со скакалкой

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Растяжка на голеностоп,упражнения и способы захода на болевые на голеностоп с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

27.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки на месте с подниманием колен к груди

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Беседа о запрещённых приёмах

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

28.08.20 г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки с места в длину

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Забегания вокруг головы, упражнения и способы захода на удержание с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

29.08.20 г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки с места в длину

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Переворот с моста вперёд и назад, упражнения и способы ухода с удержания с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

31.08.20 г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки со скакалкой

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Переворот с моста вперёд и назад, упражнения и способы захода на висячку с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

ПЛАН – КОНСПЕКТ УЧЕБНОЙ ГРУППЫ
ССДПО САМБО за август месяц 2020 г.
ТРЕНЕР УЛЬЯНИН А. Н.

1.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Бег на месте

Офп

Самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Растяжка на ноги,упражнения и способы захода на болевые на ноги с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

3.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки на месте

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Растяжка на руки,упражнения и способы захода на болевые на руки с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

4.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки со скакалкой

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Растяжка на голеностоп,упражнения и способы захода на болевые на голеностоп с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

5.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки на месте с подниманием колен к груди

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Беседа о запрещённых приёмах

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

6.08.20 г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки с места в длину

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Забегания вокруг головы, упражнения и способы захода на удержание с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

7.08.20 г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки с места в длину

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Переворот с моста вперёд и назад, упражнения и способы ухода с удержания с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

8.08.20 г

1.РАЗМИНКА

Стойка на голове

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнения с мячом, игры с мячом

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

10.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки со скакалкой

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Шпагат, упражнения и способы захода на подсечки с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

11.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки со скакалкой

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Шпагат, упражнения и способы захода на подхваты с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

12.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки на месте

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Забегания вокруг головы,упражнения и способы захода на удушающие приёмы с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

13.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки в высоту на месте

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Ползунок ,Стойка на голове,упражнения и способы подходов при борьбе в стойке с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

14.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки в высоту на месте

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Ползунок ,Стойка на голове,упражнения и способы подходов при борьбе в партаре с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

15.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки на месте

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Переворот с моста вперёд и назад,упражнения и способы захода на зацеп с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

17.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки на месте с подниманием колен к груди

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Переворот с моста вперёд и назад,упражнения и способы захода на подножку с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

18.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки со скакалкой

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Переворот с моста вперед и назад, упражнения и способы захода на висячку с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

19.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки с места в длину

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Забегания вокруг головы, упражнения и способы захода на бросок мельница с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

20.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки в высоту на месте

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Забегания вокруг головы, упражнения и способы захода на бросок через бедро с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

21.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Подъем переворот

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Стойка на голове, упражнения и способы захода на бросок через плечо с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

22.08.20 г .

1.РАЗМИНКА

Бег на месте

Офп

Самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Растяжка на мышцы спины, упражнения и способы захода на бросок через спину с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

24.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки со скакалкой

Офп

Самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Растяжка на мышцы спины,упражнения и способы захода на бросок упор в живот с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

25.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки на месте

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Растяжка на руки,упражнения и способы захода на болевые на ноги с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

25.06.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки на месте

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Растяжка на руки,упражнения и способы захода на болевые на руки с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

26.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки со скакалкой

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Растяжка на голеностоп,упражнения и способы захода на болевые на голеностоп с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

27.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки на месте с подниманием колен к груди

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Беседа о запрещённых приёмах

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

28.08.20 г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки с места в длину

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Забегания вокруг головы, упражнения и способы захода на удержание с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

29.08.20 г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки с места в длину

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Переворот с моста вперёд и назад, упражнения и способы ухода с удержания с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

31.08.20 г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки со скакалкой

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Переворот с моста вперёд и назад, упражнения и способы захода на висячку с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

ПЛАН – КОНСПЕКТ УЧЕБНОЙ ГРУППЫ
СС-З ПО САМБО за август месяц 2020 г.
ТРЕНЕР УЛЬЯНИН А.Н.

1.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Бег на месте

Офп

Самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Растяжка на ноги,упражнения и способы захода на болевые на ноги с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

3.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки на месте

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Растяжка на руки,упражнения и способы захода на болевые на руки с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

4.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки со скакалкой

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Растяжка на голеностоп,упражнения и способы захода на болевые на голеностоп с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

5.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки на месте с подниманием колен к груди

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Беседа о запрещённых приёмах

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

6.08.20 г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки с места в длину

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Забегания вокруг головы, упражнения и способы захода на удержание с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

7.08.20 г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки с места в длину

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Переворот с моста вперёд и назад, упражнения и способы ухода с удержания с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

8.08.20 г

1.РАЗМИНКА

Стойка на голове

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнения с мячом, игры с мячом

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

10.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки со скакалкой

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Шпагат, упражнения и способы захода на подсечки с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

11.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки со скакалкой

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Шпагат, упражнения и способы захода на подхваты с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

12.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки на месте

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Забегания вокруг головы,упражнения и способы захода на удушающие приёмы с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

13.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки в высоту на месте

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Ползунок ,Стойка на голове,упражнения и способы подходов при борьбе в стойке с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

14.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки в высоту на месте

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Ползунок ,Стойка на голове,упражнения и способы подходов при борьбе в партаре с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

15.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки на месте

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Переворот с моста вперёд и назад,упражнения и способы захода на зацеп с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

17.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки на месте с подниманием колен к груди

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Переворот с моста вперёд и назад,упражнения и способы захода на подножку с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

18.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки со скакалкой

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Переворот с моста вперёд и назад,упражнения и способы захода на висячку с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

19.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки с места в длину

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Забегания вокруг головы,упражнения и способы захода на бросок мельница с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

20.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки в высоту на месте

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Забегания вокруг головы,упражнения и способы захода на бросок через бедро с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

21.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Подъём переворот

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Стойка на голове,упражнения и способы захода на бросок через плечо с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

22.08.20 г .

1.РАЗМИНКА

Бег на месте

Офп

Самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Растяжка на мышцы спины,упражнения и способы захода на бросок через спину с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

24.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки со скакалкой

Офп

Самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Растяжка на мышцы спины,упражнения и способы захода на бросок упор в живот с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

25.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки на месте

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Растяжка на руки,упражнения и способы захода на болевые на ноги с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

25.06.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки на месте

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Растяжка на руки,упражнения и способы захода на болевые на руки с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

26.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки со скакалкой

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Растяжка на голеностоп,упражнения и способы захода на болевые на голеностоп с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

27.08.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки на месте с подниманием колен к груди

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Беседа о запрещённых приёмах

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

28.08.20 г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки с места в длину

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Забегания вокруг головы, упражнения и способы захода на удержание с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

29.08.20 г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки с места в длину

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Переворот с моста вперёд и назад, упражнения и способы ухода с удержания с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

31.08.20 г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки со скакалкой

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Переворот с моста вперёд и назад, упражнения и способы захода на висячку с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления