

ПЛАН – КОНСПЕКТ УЧЕБНОЙ ГРУППЫ  
ТЭ-1 ПО САМБО

ТРЕНЕР УЛЬЯНИН А. Н.

1.05.20г.

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

2.05.20г.

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

4.05.20г.

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

6.05.20г.

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

8.05.20г.

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

9.05.20г.

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

11.05.20г.

## 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

13.05.20г.

## 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

15.05.20г.

## 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

16.05.20г.

## 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

18.05.20г.

## 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

20.05.20г.

## 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

22.05.20г.

## 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

23.05.20г.

## 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

25.05.20г.

## 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

27.05.20г.

## 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

29.05.20г.

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

30.05.20г.

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  
ТРЕНЕР УЛЬЯНИН А. Н.

1.05.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки на месте с подниманием колен к груди

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

2.05.20г.

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

4.05.20г.

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

5.05.20г.

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

6.05.20г.

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

7.05.20г.

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

9.05.20г.

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

11.05.20г.

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

12.05.20г.

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

13.05.20г.

1.РАЗМИНКА

Стойка на голове

Самостраховка

офд

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнения с мячом, игры с мячом

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов, разбор ошибок и исправления

14.05.20г.

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

15.05.20г.

## 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

16.05.20г.

## 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

18.05.20г.

## 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

19.05.20г.

## 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

20.05.20г.

## 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

21.05.20г.

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

22.05.20г.

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

23.05.20г.

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

25.05.20г.

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

26.05.20г.

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

27.05.20г.

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

28.05.20г.

## 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

29.05.20г.

## 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

30.05.20г.

## 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

ПЛАН-КОНСПЕКТ УЧЕБНОЙ ГРУППЫ  
ТЭ-2 ПО САМБО  
ТРЕНЕР УЛЬЯНИН А.Н.

1.05.20г.

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

2.05.20г.

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

4.05.20г.

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

6.05.20г.

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

8.05.20г.

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

9.05.20г.

### 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

11.05.20г.

### 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

13.05.20г.

### 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

15.05.20г.

### 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

16.05.20г.

### 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

18.05.20г.

### 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

20.05.20г.

## 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

22.05.20г.

## 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

23.05.20г.

## 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

25.05.20г.

## 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

27.05.20г.

## 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

29.05.20г.

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

30.05.20г.

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 итога, разбор ошибок и исправления

ПЛАН - КОНСПЕКТ УЧЕБНОЙ ГРУППЫ  
СС-3 ПО САМБО  
ТРЕНЕР УЛЬЯНИН А. Н.

1.05.20г.

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

2.05.20г.

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

4.05.20г.

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

5.05.20г.

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

6.05.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки на месте

Самострахова

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

7.05.20г.

## 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

8.05.20г.

## 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

9.05.20г.

## 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

11.05.20г.

## 1.РАЗМИНКА

Прыжки с места в длину

Самостраховка

Офп

## 2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

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

Подведение итогов, разбор ошибок и исправления

12.05.20г.

## 1.РАЗМИНКА

Прыжки с места в длину

Самостраховка

Офп

## 2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

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

## 3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов, разбор ошибок и исправления

13.05.20г.

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

14.05.20г.

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

15.05.20г.

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

16.05.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки на месте

Самостраховка

Офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

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

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов, разбор ошибок и исправления

18.05.20г.

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

19.05.20г.

#### 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

20.05.20г.

#### 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

21.05.20г.

#### 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

22.05.20г.

#### 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

23.05.20г.

#### 1. РАЗМИНКА

Прыжки со скакалкой

Самостраховка

офп

#### 2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Переворот с моста вперёд и назад, упражнения и способы захода на БРОСОК ЗА НОЖКУ с резинкой

### 3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

25.05.20г.

#### 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

26.05.20г.

## 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

27.05.20г.

## 1.РАЗМИНКА

Прыжки в высоту на месте

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

28.05.20г.

## 1.РАЗМИНКА

Подъем переворот

Самостраховка

офп

## 2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

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

## 3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов, разбор ошибок и исправления

29.05.20г.

## 1.РАЗМИНКА

Бег на месте

Самостраховка

офп

## 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

ПЛАН-КОНСПЕКТ УЧЕБНОЙ ГРУППЫ  
СС-2 ПО САМБО  
ТРЕНЕР УЛЬЯНИН А. Н.

1.05.20г.

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

2.05.20г.

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

4.05.20г.

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

5.05.20г.

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

6.05.20г.

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

7.05.20г.

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

8.05.20г.

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

9.05.20г.

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

11.05.20г.

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

12.05.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки на месте с подниманием колен к груди

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Беседа о запрещенных приемах

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов, разбор ошибок и исправления

13.05.20г.

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

14.05.20г.

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

15.05.20г.

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

16.05.20г.

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

18.05.20г.

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

19.05.20г.

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

20.05.20г.

## 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

21.05.20г.

## 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

22.05.20г.

## 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

23.05.20г.

## 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

25.05.20г.

## 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

26.05.20г.

#### 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

27.05.20г.

#### 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

28.05.20г.

#### 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

29.05.20г.

#### 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

30.05.20г.

#### 1.РАЗМИНКА

Подъём переворот

Самостраховка

офп

#### 2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

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

### 3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов, разбор ошибок и исправление