

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

15.07.20г.

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

17.07.20г.

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

18.07.20г.

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

20.07.20г.

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

22.07.20г.

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

24.07.20г.

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

25.07.20г.

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

27.07.20г.

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

29.07.20г.

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

31.07.20г.

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-2 ДПО САМБО за июль месяц 2020 г.
ТРЕНЕР УЛЬЯНИН А. Н.

15.07.20г.

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

17.07.20г.

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

18.07.20г.

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

20.07.20г.

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

22.07.20г.

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

24.07.20г.

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

25.07.20г.

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

27.07.20г.

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

29.07.20г.

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

31.07.20г.

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

Всд ПЛАН-КОНСПЕКТ УЧЕБНОЙ ГРУППЫ
ПО САМБО за *июль* месяц 2020 г.
ТРЕНЕР УЛЬЯНИН А. Н.

14.07.20 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

15.07.20г.

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

16.07.20г.

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

17.07.20г.

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

18.07.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки со скакалкой

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

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

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

20.07.20г.

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

21.07.20 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

22.07.20 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

23.07.20 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

24.07.20г.

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

25.07.20г.

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

27.07.20г.

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

28.07.20г.

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

29.07.20г.

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

30.07.20г.

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

31.07.20г.

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

ПЛАН-КОНСПЕКТ УЧЕБНОЙ ГРУППЫ
СС-3 ПО САМБО за *шаг* месяц 2020 г.
ТРЕНЕР УЛЬЯНИН А. Н.

14.07.20 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

15.07.20г.

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

16.07.20г.

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

17.07.20г.

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

18.07.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки со скакалкой

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

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

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

20.07.20г.

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

21.07.20 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

22.07.20 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

23.07.20 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

24.07.20г.

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

25.07.20г.

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

27.07.20г.

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

28.07.20г.

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

29.07.20г.

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

30.07.20г.

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

31.07.20г.

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

ПЛАН-КОНСПЕКТ УЧЕБНОЙ ГРУППЫ
СС-ЛПО САМБО за *июль* месяц 2020 г.
ТРЕНЕР УЛЬЯНИН А. Н.

14.07.20 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

15.07.20г.

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

16.07.20г.

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

17.07.20г.

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

18.07.20г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки со скакалкой

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

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

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

20.07.20г.

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

21.07.20 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

22.07.20 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

23.07.20 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

24.07.20г.

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

25.07.20г.

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

27.07.20г.

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

28.07.20г.

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

29.07.20г.

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

30.07.20г.

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

31.07.20г.

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