

ПЛАН-КОНСПЕКТ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ
ГРУППЫ ТЭ-1 ТРЕНЕР Плотников П.Д.

23.03.20г.

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ.

РАЗМИНКА

Самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Прыжки на месте

Растяжка ног (болевые на ноги)

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

25.03.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Прыжки на месте

Растяжка рук (болевые на руки)

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

27.03.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Прыжки на месте

Растяжка голеностопа (болевые на голеностопа)

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

28.03.20г.

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Прыжки со скакалкой

Беседа о запрещенных приемах

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

30.03.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнения для удержания

Мост

Переворот с моста вперед назад

Забегание вокруг головы

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

01.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнения для ухода с удержания

Мост

Переворот с моста вперед назад

Забегание вокруг головы

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

03.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Игровой день

Упражнения с мячом

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

04.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнения для изучения подсечек

Подходы с резинкой

Подтягивание

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

06.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнения для изучения подхватов

Подходы с резинкой

Подтягивание

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

08.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнения для изучения удушающих приемов

Отжимание

Подтягивание

Пресс

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

10.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Шпагат

Прыжки с места в длину

Правила борьбы в стойке

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

11.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Шпагат

Прыжки с места в длину

Правила борьбы в партере

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

13.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Шпагат

Прыжки с места в длину

Правила захода на зацеп с резинкой

3.ЗАКЛ ЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

15.04.20г.

Подведение итогов урока

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Прыжки на месте

Прыжки с места в высоту с подниманием колен

Способы захода на подножку с резинкой

3.ЗАКЛ ЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

17.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Отжимание

Подтягивание

Пресс

Правила захода на любимые броски с резинкой

3.ЗАКЛ ЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

18.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Отжимание

Подтягивание

Пресс

Правила захода на бросок за ножку с резинкой

3.ЗАКЛ ЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

20.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Отжимание

Подтягивание

Пресс

Правила захода на бросок висячка с резинкой

3.ЗАКЛ ЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

22.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Отжимание

Подтягивание

Пресс

Правила захода на бросок мельница с резинкой

3.ЗАКЛ ЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

24.04.20г.

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Отжимание

Подтягивание

Пресс

Правила захода на бросок мельница с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

25.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнения для изучения удушающих приемов

Отжимание

Подтягивание

Пресс

Правила захода на бросок мельница с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

27.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Отжимание

Подтягивание

Пресс

Правила захода на бросок мельница с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

29.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Отжимание

Подтягивание

Пресс

Правила захода на бросок мельница с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

ПЛАН-КОНСПЕКТ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ
ГРУППЫ ТЭ-4 ТРЕНЕР Плотников П.Д.

23.03.20г.

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ.

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Прыжки на месте Растяжка ног (болевые на ноги)

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

25.03.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Прыжки на месте

Растяжка рук (болевые на руки)

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

27.03.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Прыжки на месте

Растяжка голеностопа (болевые на голеностопа)

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

28.03.20г.

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Прыжки со скакалкой

Беседа о запрещенных приемах

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

30.03.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнения для удержания

Мост

Переворот с моста вперед назад

Забегание вокруг головы

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

01.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнения для ухода с удержания

Мост

Переворот с моста вперед назад

Забегание вокруг головы

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

03.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ РАЗМИНКА самостраховка
2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ
Игровой день
Упражнения с мячом
3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ
Подведение итогов урока

04.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ РАЗМИНКА самостраховка
2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ
Упражнения для изучения подсечек
Подходы с резинкой
Подтягивание
3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ
Подведение итогов урока

06.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ РАЗМИНКА самостраховка
2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ
Упражнения для изучения подхватов
Подходы с резинкой
Подтягивание
3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ
Подведение итогов урока

08.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ
РАЗМИНКА самостраховка
2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ
Упражнения для изучения удушающих приемов
Отжимание
Подтягивание
Пресс
3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ
Подведение итогов урока

10.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ
РАЗМИНКА самостраховка
2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ
Шпагат
Прыжки с места в длину
Правила борьбы в стойке
3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ
Подведение итогов урока

11.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ
РАЗМИНКА самостраховка
2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ
Шпагат
Прыжки с места в длину
Правила борьбы в партере
3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ
Подведение итогов урока

13.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ
РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Шпагат

Прыжки с места в длину

Правила захода на зацеп с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

15.04.20г.

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Прыжки на месте

Прыжки с места в высоту с подниманием колен

Способы захода на подножку с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

17.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Отжимание

Подтягивание

Пресс

Правила захода на любимые броски с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

18.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Отжимание

Подтягивание

Пресс

Правила захода на бросок за ножку с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

20.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Отжимание

Подтягивание

Пресс

Правила захода на бросок висюлька с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

22.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Отжимание

Подтягивание

Пресс
Правила захода на бросок мельница с резинкой
3.ЗАКЛ ЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ
Подведение итогов урока
24.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ
РАЗМИНКА самостраховка
2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ
Отжимание
Подтягивание
Пресс
Правила захода на бросок через бедро с резинкой
3.ЗАКЛ ЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ
Подведение итогов урока
25.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ
РАЗМИНКА самостраховка
2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ
Отжимание
Подтягивание
Пресс
Правила захода на бросок через плечо с резинкой
3.ЗАКЛ ЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ
Подведение итогов урока
27.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ
РАЗМИНКА самостраховка
2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ
Отжимание
Подтягивание
Пресс
Правила захода на бросок через спину с резинкой
3.ЗАКЛ ЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ
Подведение итогов урока
29.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ
РАЗМИНКА самостраховка
2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ
Отжимание
Подтягивание
Пресс
Правила захода на бросок упор в живот с резинкой
3.ЗАКЛ ЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ
Подведение итогов урока

ПЛАН-КОНСПЕКТ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ
ГРУППЫ ВСМ ТРЕНЕР Плотников П.Д.

23.03.20Г.

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ.

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Шпагат

Прыжки с места в длину

Правила борьбы в партере

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов

24.03.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Шпагат

Прыжки с места в длину

Правила захода на зацеп с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов

25.03.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Прыжки на месте

Прыжки с места в высоту с подниманием колен

Способы захода на подножку с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

26.03.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Прыжки со скакалкой

Способы захода на любые броски с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

27.03.20г.

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Мост. Способы захода на бросок за ножку с резинкой

Переворот с моста вперед назад

Забегание вокруг головы

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

28.03.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Способы захода на бросок висячка с резинкой

Мост

Переворот с моста вперед назад

Забегание вокруг головы

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

30.03.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Способы захода на бросок мельница с резинкой

Упражнения с мячом

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

31.03.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Способы захода на бросок через бедро с резинкой

Подходы с резинкой

Подтягивание

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

01.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Способы захода на бросок через плечо с резинкой

Подходы с резинкой

Подтягивание

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

02.04.20г.

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Способы захода на бросок через спину с резинкой

Подходы с резинкой Подтягивание

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

03.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Способы захода на бросок упор в живот с резинкой

Отжимание

Подтягивание

Пресс

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

04.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Растяжка на ноги. Заходы и упражнения для приема болевых на ноги с резинкой

3.3АКЛ ЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

06.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Растяжка на руки. Заходы и упражнения для приема болевых на руки с резинкой

3.3АКЛ ЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

07.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Шпагат

Прыжки с места в длину

Растяжка на голеностоп. Заходы и упражнения для приема болевых на голеностоп с резинкой

3.3АКЛ ЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

08.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Прыжки на месте

Прыжки с места в высоту с подниманием колен

Беседа о запрещенных приемах

3.3 АКЛ ЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

09.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Отжимание

Подтягивание

Пресс

Правила захода на удержание с резинкой

3.3АКЛ ЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

10.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Мост

Подтягивание

Пресс

Правила ухода с удержания с резинкой

3.3АКЛ ЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

11.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Игровой день - упражнения с мячом

3.ЗАКЛ ЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

13.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Отжимание

Подтягивание

Пресс

Правила захода на подсечки с резинкой

3.ЗАКЛ ЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

14.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Отжимание

Подтягивание

Пресс

Правила захода на подхваты с резинкой

3.ЗАКЛ ЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

15.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Отжимание

Подтягивание

Пресс

Правила захода на удушающий прием с резинкой

3.ЗАКЛ ЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

16.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Кувырки

Подтягивание

Пресс

Правила и приемы борьбы в стойке с резинкой

3.ЗАКЛ ЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

17.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Отжимание

Подтягивание

Пресс

Правила и приемы борьбы в партере с резинкой

3.ЗАКЛ ЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

18.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Стойка на голове

Ползунок

Упражнения для захода на зацеп с резинкой

3.ЗАКЛ ЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

20.04.20г.

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Прыжки на месте

Прыжки с места в высоту с подниманием колен

Способы захода на подножку с резинкой

3.ЗАКЛ ЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урок

21.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Прыжки со скакалкой

Способы захода на любимые броски срезинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

22.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Мост. Способы захода на бросок за ножку с резинкой

Переворот с моста вперед назад

Забегание вокруг головы

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

23.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Способы захода на бросок висячка с резинкой

Мост

Переворот с моста вперед назад

Забегание вокруг головы

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

24.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Способы захода на бросок мельница с резинкой

Упражнения с мячом

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

Способы захода на бросок через бедро с резинкой

Подходы с резинкой

Подтягивание

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

27.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Способы захода на бросок через плечо с резинкой

Подходы с резинкой

Подтягивание

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

28.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Способы захода на бросок через спину с резинкой

Подходы с резинкой

Подтягивание

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

29.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Растяжка на ноги. Заходы и упражнения для приема болевых на ноги с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

30.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Растяжка на ноги. Заходы и упражнения для приема болевых на ноги с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

ПЛАН-КОНСПЕКТ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ
ГРУППЫ СС-2 ТРЕНЕР ПЛОТНИКОВ П.Д.

23.03.20г.

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Отжимание

Подтягивание

Пресс

Правила захода на подхваты с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

24.03.20г.

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Отжимание

Подтягивание

Пресс

Правила захода на удушающий прием с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

25.03.20г.

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Кувырки

Подтягивание

Пресс

Правила и приемы борьбы в стойке с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

26.03.20г.

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Отжимание

Подтягивание

Пресс

Правила и приемы борьбы в партере с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

27.03.20г.

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Стойка на голове

Ползунок

Упражнения для захода на зацеп с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

28.03.20г.

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Прыжки на месте

Прыжки с места в высоту с подниманием колен

Способы захода на подножку с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов

30.03.20г.

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Прыжки со скакалкой

Способы захода на любимые броски срезинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

31.03.20г.

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Мост. Способы захода на бросок за ножку с резинкой

Переворот с моста вперед назад

Забегание вокруг головы

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

01.04.20г.

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Способы захода на бросок висячка с резинкой

Мост

Переворот с моста вперед назад

Забегание вокруг головы

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

02.04.20г.

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Способы захода на бросок мельница с резинкой

Упражнения с мячом

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

03.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Способы захода на бросок через бедро с резинкой

Подходы с резинкой

Подтягивание

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

04.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Способы захода на бросок через плечо с резинкой

Подходы с резинкой

Подтягивание

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

06.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Способы захода на бросок через спину с резинкой

Подходы с резинкой

Подтягивание

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

07.04.20г.

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Способы захода на бросок упор в живот с резинкой

Отжимание

Подтягивание

Пресс

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

08.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Растяжка на ноги. Заходы и упражнения для приема болевых на ноги с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

09.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Растяжка на руки. Заходы и упражнения для приема болевых на руки с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

10.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Шпагат

Прыжки с места в длину

Растяжка на голеностоп. Заходы и упражнения для приема болевых на голеностоп с резинкой

3.ЗАКЛ ЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

11.04.20г.

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Прыжки на месте

Прыжки с места в высоту с подниманием колен

Беседа о запрещенных приемах

3.ЗАКЛ ЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

13.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Мост

Подтягивание

Пресс

Правила захода на удержания с резинкой

3.ЗАКЛ ЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

14.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Мост

Подтягивание

Пресс

Правила ухода с удержания с резинкой

3.ЗАКЛ ЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

15.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Игровой день - упражнения с мячом

3.ЗАКЛ ЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

16.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Отжимание

Подтягивание

Пресс

Правила захода на подсечки с резинкой

3.ЗАКЛ ЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

17.04.20г.

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Отжимание Подтягивание

Пресс

Правила захода на подхваты с резинкой

3.ЗАКЛ ЮЧИТЕ Я ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

18.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Отжимание

Подтягивание

Пресс

Правила захода на удушающий прием с резинкой

3.ЗАКЛ ЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

20.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Кувырки

Подтягивание

Пресс

Правила и приемы борьбы в стойке с резинкой

3.ЗАКЛ ЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ Подведение

итогов урока

21.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Отжимание

Подтягивание

Пресс

Правила и приемы борьбы в партере с резинкой

3.ЗАКЛ ЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

22.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Стойка на голове

Ползунок

Упражнения для захода на зацеп с резинкой

3.ЗАКЛ ЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

23.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА

самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Прыжки на месте

Прыжки с места в высоту с подниманием колен

Способы захода на подножку с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урок

24.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Прыжки со скакалкой

Способы захода на любимые броски срезинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

25.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Мост. Способы захода на бросок за ножку с резинкой

Переворот с моста вперед назад

Забегание вокруг головы

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

27.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Способы захода на бросок висячка с резинкой

Мост

Переворот с моста вперед назад

Забегание вокруг головы

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

28.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Способы захода на бросок мельница с резинкой

Упражнения с мячом

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

29.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Прыжки со скакалкой

Способы захода на любимые броски срезинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ Подведение итогов
урока

30.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Мост. Способы захода на бросок за ножку с резинкой

Переворот с моста вперед назад

Забегание вокруг головы

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

ПЛАН-КОНСПЕКТ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ

ГРУППЫ СС-3 ТРЕНЕР ПЛОТНИКОВ П.Д.

23.03.20г.

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Игровой день

Упражнения с мячом

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

24.03.20г.

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Прыжки на скакалке

Прыжки с места в длину

Правила и способы захода на подсечки с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

25.03.20г.

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Прыжки на месте с подниманием колен

Ползунок

Правила и способы захода на подхваты с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

26.03.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Забегание вокруг головы

Переворот с моста

Правила и способы захода на удушающий прием с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

27.03.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнения с мячом

Стойка на голове

Правила и способы борьбы в стойке с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

28.03.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнения с мячом

Стойка на голове

Правила и способы борьбы в партере с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

30.03.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Мостик шпагат

Правила и способы захода на зацеп с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

31.03.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Растяжка на руки шпагат

Правила и способы захода на подножку с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

01.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Растяжка на ноги шпагат

Правила и способы захода на любимые броски с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

02.04.20г.

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ
РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Пресс

Подтягивание

Правила и способы захода на бросок за ножку с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

03.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ
РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Отжимание

Прыжки со скакалкой способы захода на бросок висячка с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

04.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ
РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Прыжки на месте с подниманием колен

Ползунок способы захода на бросок мельница с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

06.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ
РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Подтягивание способы захода на бросок через бедро с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

07.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ
РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Подтягивание способы захода на бросок через плечо с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

08.04.20г.

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ
РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Подтягивание способы захода на бросок через спину с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

09.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ
РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Подтягивание способы захода на бросок упор в живот с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

10.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Растяжка ног способы захода и упражнения для приема болевых на ноги с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

11.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Растяжка ног способы захода и упражнения для приема болевых на руки с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

13.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Растяжка ног способы захода и упражнения для приема болевых на голеностоп с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

14.04.20г.

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Прыжки на месте в длину

Прыжки на месте с подниманием коленок

Беседа о запрещенных приемах

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

15.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Мост

Подтягивание

Способы ухода с удержания с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

16.05.20г.

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Мост

Подтягивание

Способы захода на удержание с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

17.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Игровой день

Упражнения с мячом

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

18.04.20г.

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Прыжки на скакалке Прыжки с места в длину

Правила и способы захода на подсечки с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

20.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Прыжки на месте с подниманием колен

Ползунок

Правила и способы захода на подхваты с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов урока

21.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ Забегание вокруг головы

Переворот с моста

Правила и способы захода на удушающий прием с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ Подведение итогов урока

22.04.20г

РАЗМИНКА самостраховка 2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнения с мячом Стойка на голове

Правила и способы борьбы в стойке с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ Подведение итогов урока

23.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ РАЗМИНКА самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ Упражнения с мячом Стойка на голове

Правила и способы борьбы в партере с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ Подведение итогов урока

24.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

РАЗМИНКА

самостраховка

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

мостик шпагат
Правила и способы захода на зацеп с резинкой
3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ Подведение
итогов урока

25.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ РАЗМИНКА
самостраховка 2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ
Растяжка на руки шпагат
Правила и способы захода на подножку с резинкой
3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ Подведение итогов
урока

27.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ РАЗМИНКА самостраховка
2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ Растяжка на ноги шпагат
Правила и способы захода на любимые броски с резинкой
3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ
Подведение итогов урока

28.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ РАЗМИНКА самостраховка
2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ Пресс
подтягивание
Правила и способы захода на бросок за ножку с резинкой
3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ Подведение итогов
урока

29.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ РАЗМИНКА самостраховка
2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ Отжимание Прыжки со скакалкой
способы захода на бросок висячка с резинкой
3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ Подведение итогов
урока

30.04.20г

1.ВВОДНАЯ ЧАСТЬ РАЗМИНКА
самостраховка 2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ Прыжки
на месте с подниманием колен Ползунок
способы захода на бросок мельница с резинкой
3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ Подведение
итогов урока