

ПЛАН КОНСПЕКТ УЧЕБНОЙ ГРУППЫ
ТЭ 3 ПО САМБО за октябрь месяц 2021 г.
ТРЕНЕР УЛЬЯНИН А.Н.

26.10.21г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки в высоту на месте

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Ползунок ,Стойка на голове,упражнения и способы подходов на болевые с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

26.10.21г.

.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

27.10.21г.

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

28 .10.21г.

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

29.10.21г.

1.РАЗМИНКА

Бег на месте

Самостраховка

Офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Шпагат УПРАЖНЕНИЯи способы захода на подхваты с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов.Разбор ошибок и исправления

30.10.21г.

1. РАЗМИНКА

Прыжки со скакалкой

Самостраховка

Офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Забегание вокруг головы.Упражнения и способы захода на удушающие приемы с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов.Разбор ошибок и исправления

ПЛАН КОНСПЕКТ УЧЕБНОЙ ГРУППЫ
ТЭ 4 ПО САМБО за октябрь месяц 2021 г.
ТРЕНЕР УЛЬЯНИН А.Н.

25.10.21г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки в высоту на месте
Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Ползунок ,Стойка на голове,упражнения и способы подходов на болевые с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

26.10.21г.

.РАЗМИНКА

Прыжки на месте с подниманием колен к груди
Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

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

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

27.10.21г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки на месте
Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

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

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

28 .10.21г.

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

29.10.21г.

1.РАЗМИНКА

Бег на месте

Самостраховка

Офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Шпагат УПРАЖНЕНИЯи способы захода на подхваты с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов.Разбор ошибок и исправления

30.10.21г.

1. РАЗМИНКА

Прыжки со скакалкой

Самостраховка

Офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Забегание вокруг головы.Упражнения и способы захода на удушающие приемы с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов.Разбор ошибок и исправления

ПЛАН-КОНСПЕКТ УЧЕБНОЙ ГРУППЫ
ВСМ ПО САМБО за октябрь месяц 2021 г.
ТРЕНЕР УЛЬЯНИН А. Н.

25.10.21г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки со скакалкой

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Шпагат,упражнения и способы захода на бросок через спину с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

26.10.21г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки на месте

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Забегания вокруг головы,упражнения и способы захода на бросок упор в живот с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

27.10.21г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки с места в длину

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

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

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

28.10.21г.

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

29.10.21г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки с места в длину

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Шпагат УПРАЖНЕНИЯи способы захода на подхваты с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов.Разбор ошибок и исправления

30.10.21г.

1. РАЗМИНКА

Прыжки со скакалкой

Самостраховка

Офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Забегание вокруг головы.Упражнения и способы захода на удушающие приемы с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов.Разбор ошибок и исправления

ПЛАН-КОНСПЕКТ УЧЕБНОЙ ГРУППЫ
СС1 ПО САМБО за октябрь месяц 2021 г.
ТРЕНЕР УЛЬЯНИН А. Н.

25.10.21г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки со скакалкой

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Шпагат,упражнения и способы захода на бросок через спину с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

26.10.21г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки на месте

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Забегания вокруг головы,упражнения и способы захода на бросок упор в живот с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

27.10.21г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки с места в длину

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

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

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

28.10.21г.

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

29.10.21г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки с места в длину

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Шпагат УПРАЖНЕНИЯи способы захода на подхваты с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов.Разбор ошибок и исправления

30.10.21г.

1. РАЗМИНКА

Прыжки со скакалкой

Самостраховка

Офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Забегание вокруг головы.Упражнения и способы захода на удушающие приемы с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов.Разбор ошибок и исправления

ПЛАН-КОНСПЕКТ УЧЕБНОЙ ГРУППЫ
ССЗ ПО САМБО за октябрь месяц 2021 г.
ТРЕНЕР УЛЬЯНИН А. Н.

25.10.21г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки со скакалкой

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Шпагат,упражнения и способы захода на бросок через спину с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

26.10.21г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки на месте

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Забегания вокруг головы,упражнения и способы захода на бросок упор в живот с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

27.10.21г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки с места в длину

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

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

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

28.10.21г.

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

29.10.21г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки с места в длину

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Шпагат УПРАЖНЕНИЯи способы захода на подхваты с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов.Разбор ошибок и исправления

30.10.21г.

1. РАЗМИНКА

Прыжки со скакалкой

Самостраховка

Офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Забегание вокруг головы.Упражнения и способы захода на удушающие приемы с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов.Разбор ошибок и исправления