

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

1.11.21г.

1.РАЗМИНКА

Бег на месте

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

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

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

2.11.21г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки на месте

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

3.11.21г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки с места в длину

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Забегания вокруг головы,упражнения и способы захода на уход с удержания с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

4.11.21г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки в высоту на месте

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Беседа о запрещенных приемах

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

5.11.21г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки с места в длину

Самостраховка

Офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Шпагат УПРАЖНЕНИЯ и способы захода на подхваты с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов.Разбор ошибок и исправления

6 .11.21г.

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 1 ПО САМБО за ноябрь месяц 2021 г.
ТРЕНЕР УЛЬЯНИН А. Н.

8.11.21г.

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

9.11.21г.

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

10.11.21г.

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

11.11.21г.

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

12.11.21г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки с места в длину

Самостраховка

Офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Шпагат УПРАЖНЕНИЯ и способы захода на подхваты с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов.Разбор ошибок и исправления

13.11.21г.

1. РАЗМИНКА

Прыжки со скакалкой

Самостраховка

Офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Забегание вокруг головы.Упражнения и способы захода на удушающие приемы

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов.Разбор ошибок и исправление

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

1.11.21г.

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

2.11.21г.

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

3.11.21г.

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

4.11.21г.

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

5.11.21г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки с места в длину

Самостраховка

Офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Шпагат УПРАЖНЕНИЯИ способы захода на подхваты с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов.Разбор ошибок и исправления

6.11.21г.

1. РАЗМИНКА

Прыжки со скакалкой

Самостраховка

Офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Забегание вокруг головы.Упражнения и способы захода на удушающие приемы

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

8 .11.21г.

1.РАЗМИНКА

Бег на месте
Самостраховка
офп

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

9 .11.21г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки на месте
Самостраховка
офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Забегания вокруг головы,упражнения и способы захода на болевые на руки с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

10.11.21г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки с места в длину
Самостраховка
офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Забегания вокруг головы,упражнения и способы захода на болевые на голеностоп с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

11.11.21г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки в высоту на месте
Самостраховка
офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Беседа о запрещенных приемах

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

12.11.21г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки с места в длину

Самостраховка

Офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Шпагат УПРАЖНЕНИЯ и способы захода на удушающие приемы с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов.Разбор ошибок и исправления

13.11.21г.

1. РАЗМИНКА

Прыжки со скакалкой

Самостраховка

Офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Забегание вокруг головы.Упражнения и способы захода на зацеп с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов.Разбор ошибок и исправление

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

1 .11.21г.

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

2 .11.21г.

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

3.11.21г.

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

4.11.21г.

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

5 .11.21г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки с места в длину

Самостраховка

Офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Шпагат УПРАЖНЕНИЯи способы захода на подхваты с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов.Разбор ошибок и исправления

6.11.21г.

1. РАЗМИНКА

Прыжки со скакалкой

Самостраховка

Офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Забегание вокруг головы.Упражнения и способы захода на удушающие приемы

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

8.11.21г.

1.РАЗМИНКА

Бег на месте
Самостраховка
офп

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

9.11.21г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки на месте
Самостраховка
офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Забегания вокруг головы,упражнения и способы захода на болевые на руки с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

10.11.21г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки с места в длину
Самостраховка
офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Забегания вокруг головы,упражнения и способы захода на болевые на голеностоп с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

11.11.21г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки в высоту на месте
Самостраховка
офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Беседа о запрещенных приемах

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

12.11.21г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки с места в длину

Самостраховка

Офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Шпагат УПРАЖНЕНИЯи способы захода на удушающие приемы с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов.Разбор ошибок и исправления

13.11.21г.

1. РАЗМИНКА

Прыжки со скакалкой

Самостраховка

Офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Забегание вокруг головы.Упражнения и способы захода на зацеп с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов.Разбор ошибок и исправление

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

1.11.21г.

1.РАЗМИНКА

Бег на месте
Самостраховка
офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

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

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

2.11.21г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки на месте
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

3.11.21г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки с места в длину
Самостраховка
офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Забегания вокруг головы,упражнения и способы захода на уход с удержания с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

4.11.21г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки в высоту на месте
Самостраховка
офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Беседа о запрещенных приемах

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

5.11.21г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки с места в длину

Самостраховка

Офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Шпагат УПРАЖНЕНИЯи способы захода на подхваты с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов.Разбор ошибок и исправления

6 .11.21г.

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
СС 1 ПО САМБО за ноябрь месяц 2021 г.
ТРЕНЕР УЛЬЯНИН А. Н.

8 .11.21г.

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

9 .11.21г.

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

10.11.21г.

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

11.11.21г.

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

12.11.21г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки с места в длину

Самостраховка

Офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Шпагат УПРАЖНЕНИЯи способы захода на подхваты с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов.Разбор ошибок и исправления

13.11.21г.

1. РАЗМИНКА

Прыжки со скакалкой

Самостраховка

Офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Забегание вокруг головы.Упражнения и способы захода на удушающие приемы

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов.Разбор ошибок и исправление

ПЛАН-КОНСПЕКТ УЧЕБНОЙ ГРУППЫ
СС 3 ПО САМБО за ноябрь месяц 2021 г.
ТРЕНЕР УЛЬЯНИН А. Н.

8.11.21г.

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

9.11.21г.

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

10.11.21г.

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

11.11.21г.

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

12.11.21г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки с места в длину

Самостраховка

Офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Шпагат УПРАЖНЕНИЯИ способы захода на подхваты с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов.Разбор ошибок и исправления

13.11.21г.

1. РАЗМИНКА

Прыжки со скакалкой

Самостраховка

Офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Забегание вокруг головы.Упражнения и способы захода на удушающие приемы

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

1 .11.21г.

1.РАЗМИНКА

Бег на месте
Самостраховка
офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

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

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

2 .11.21г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки на месте
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

3.11.21г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки с места в длину
Самостраховка
офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Забегания вокруг головы,упражнения и способы захода на уход с удержания с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

4.11.21г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки в высоту на месте
Самостраховка
офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Беседа о запрещенных приемах

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

5.11.21г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки с места в длину

Самостраховка

Офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Шпагат УПРАЖНЕНИЯи способы захода на удушающие приемы с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов.Разбор ошибок и исправления

6 .11.21г.

1. РАЗМИНКА

Прыжки со скакалкой

Самостраховка

Офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Забегание вокруг головы.Упражнения и способы захода на зацеп с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов.Разбор ошибок и исправление