

НП-2 ПО САМБО за ноябрь 2021г

ТРЕНЕР МАТВИЕНКО С.Н

8.11.2021г

1. РАЗМИНКА

Прыжки со скакалкой

Самостраховка

2. ОСНАВНАЯ ЧАСТЬ

Забегания вокруг головы, упражнения и способы захода на удержания

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов, офп, разбор ошибок и исправления

9.11.2021г

1. РАЗМИНКА

Прыжки на месте

Самостраховка

Офп

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Шпагат, упражнения и способы захода на подхват с резиной

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов, разбор ошибок и исправления

10.11.2021г

1. РАЗМИНКА

Прыжки в высоту на месте

Самостраховка

Офп

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнения с резиной:

тренировка рывков для передних и боковых подсечек

тренировка рывков для захвата на «мельницу»

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов, разбор ошибок и исправления

11.11.2021г

1. РАЗМИНКА

Прыжки со скакалкой

Самостраховка

Офп

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнения с резиной

тренировка рывков для броска захватом руки на

плечо тренировка рывков для броска захватом руки под плечо.

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов, разбор ошибок и исправления

12.11.2021г

1.РАЗМИНКА

Прыжки на месте

Самостраховка

Офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Шпагат, упражнения и способы захода на подхват с резиной

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов, разбор ошибок и исправления

13.11.2021г

1. РАЗМИНКА

Прыжки со скакалкой

Самостраховка

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Забегания вокруг головы, упражнения и способы захода на удержания

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов, офп, разбор ошибок и исправления

15.11.2021г

1. РАЗМИНКА

Прыжки на месте

Самостраховка

Офп

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Шпагат, упражнения и способы захода на подхват с резиной

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов, разбор ошибок и исправления

16.11.2021г

1. РАЗМИНКА

Прыжки со скакалкой

Самостраховка

Офп

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнения с резиной

тренировка рывков для броска захватом руки на

плечотренировка рывков для броска захватом руки под плечо.

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов, разбор ошибок и исправления

17.11.2021г

1. РАЗМИНКА

Прыжки в высоту на месте

Самостраховка

Офп

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнения с резиной:

тренировка рывков для передних и боковых подсечек

тренировка рывков для захвата на «мельницу»

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов, разбор ошибок и исправления

18.11.2021г

1. РАЗМИНКА

Прыжки со скакалкой

Самостраховка

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Забегания вокруг головы, упражнения и способы захода на удержания

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов, офп, разбор ошибок и исправления

19.11.2021г

1. РАЗМИНКА

Прыжки на месте

Самостраховка

Офп

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Шпагат, упражнения и способы захода на подхват с резиной

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов, разбор ошибок и исправления

20.11.2021г

1. РАЗМИНКА

Прыжки в высоту на месте

Самостраховка

Офп

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнения с резиной:

тренировка рывков для передних и боковых подсечек

тренировка рывков для захвата на «мельницу»

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов, разбор ошибок и исправления