

ПЛАН-КОНСПЕКТ УЧЕБНОЙ ГРУППЫ  
ТЭ-4 ПО САМБО за февраль месяц 2022 г.  
ТРЕНЕР УЛЬЯНИН А. Н.

2 .02.22г.

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

3 .02.22г.

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

4.02.22г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки с места в длину

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

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

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

5.02.22г.

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

6.02.22г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки с места в длину

Самостраховка

офп

**2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

Забегания вокруг головы,упражнения и способы захода на удушающие приемы с резинкой

**3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

8..02.22г.

**1.РАЗМИНКА**

Прыжки в высоту на месте

Самостраховка

офп

**2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

Ползунок,стойка на голове.Упражнения и способы подхода при борьбе в стойке с резинкой

**3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

ПЛАН-КОНСПЕКТ УЧЕБНОЙ ГРУППЫ  
ТЭ-3 ПО САМБО за февраль месяц 2022 г.  
ТРЕНЕР УЛЬЯНИН А. Н.

2 .02.22г.

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

3 .02.22г.

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

4.02.22г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки с места в длину  
Самостраховка  
офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

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

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

5.02.22г.

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

6.02.22г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки с места в длину



Самостраховка

офп

**2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

Забегания вокруг головы,упражнения и способы захода на удушающие приемы с резинкой

**3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

8..02.22г.

**1.РАЗМИНКА**

Прыжки в высоту на месте

Самостраховка

офп

**2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

Ползунок,стойка на голове.Упражнения и способы подхода при борьбе в стойке с резинкой

**3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

ПЛАН-КОНСПЕКТ УЧЕБНОЙ ГРУППЫ  
ВСМ ПО САМБО за февраль месяц 2022 г.  
ТРЕНЕР УЛЬЯНИН А. Н.

2 .02.22г.

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

3 .02.22г.

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

4.02.22г.

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

5.02.22г.

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

6.02.22г.

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

8..02.22г.

**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

ПЛАН–КОНСПЕКТ УЧЕБНОЙ ГРУППЫ  
СС1 ПО САМБО за февраль месяц 2022 г.  
ТРЕНЕР УЛЬЯНИН А. Н.

2 .02.22г.

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

3 .02.22г.

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

4.02.22г.

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

5.02.22г.

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

6.02.22г.

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

8..02.22г.

**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



ПЛАН – КОНСПЕКТ УЧЕБНОЙ ГРУППЫ  
ССЗ ПО САМБО за февраль месяц 2022 г.  
ТРЕНЕР УЛЬЯНИН А. Н.

2 .02.22г.

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

3 .02.22г.

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

4.02.22г.

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

5.02.22г.

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

6.02.22г.

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

8..02.22г.

**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