ПЛАН-КОНСПЕКТ ГРУППЫ  
НП-2 ПО САМБО  
ТРЕНЕР: ГОРИН А.Н.

10.02.2022г.

1. ОФП:

Упражнение с самбистким поясом или скакалкой;

Прыжки на месте, прыжки с вращением скакалками вперед, назад с подскоками.

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки). 3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:

Разбор ошибок при выполнении и исправления.

11.02.2022г.

1.ОФП:

Упражнение для мышц и суставов туловища и шеи.

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

Перекаты, кувырки, прыжки, перевороты, упоры, стойки, седы (акробатика).

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:

Разбор ошибок при выполнении и исправления.

14.02.2022г.

1.ОФП:

Специально-подготовительные упражнения для бросков.

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

Падение с опорой на руки, с опорой на ноги, с приземлением на колени.

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:

Разбор ошибок при выполнении и исправления.

15.02.2022г.

1.ОФП:

Специально-подготовительные упражнения для технических действий в положении лежа. 2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

Упражнения для удержаний, для ухода от удержаний.

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:

Разбор ошибок при выполнении и исправления.