

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

9 .02.22г.

1.РАЗМИНКА

Бег на месте  
Самостраховка  
офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Растяжка на ноги. Упражнения и способы захода на удушающие приемы с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

10 .02.22г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки на месте  
Самостраховка  
офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Ползунок, стойка на голове. Упражнение и способы подходов при борьбе в стойке с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

11.02.22г.

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

12.02.22г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки в высоту на месте  
Самостраховка  
офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Ползунок. Стойка на голове. Упражнения и способы подходов при борьбе в партере

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

14.02.22г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки с места в длину

Самостраховка

офп

## 2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Забегания вокруг головы,упражнения и способы захода на зацеп с резинкой

## 3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

16.02.22г.

## 1.РАЗМИНКА

Прыжки в высоту на месте

Самостраховка

офп

## 2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Ползунок,стойка на голове.Упражнения и способы захода на подножку 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.

9 .02.22г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки со скакалкой

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Шпагат.Упражнения и способы захода на подсечки с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

10 .02.22г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки на месте

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Забегание вокруг головы.Упражнение и способы заходов на удушающие приемы с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

11.02.22г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки в высоту на месте

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Растяжка на гольностоп,упражнения и способы захода на бросок через спину с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

12.02.22г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки в высоту на месте

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Ползунок.Стойка на голове.Упражнения и способы подходов на бросок через бедро с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

14.02.22г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки с места в длину

Самостраховка

офп

## 2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Растяжка на мышцы спины,упражнения и способы захода на бросок упор в живот с резинкой

## 3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

1502.22г.

## 1.РАЗМИНКА

Прыжки в высоту 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

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

9 .02.22г.

1.РАЗМИНКА

Бег на месте  
Самостраховка  
офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Растяжка на ноги. Упражнения и способы захода на удушающие приемы с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

10 .02.22г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки на месте  
Самостраховка  
офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Ползунок, стойка на голове. Упражнение и способы подходов при борьбе в стойке с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

11.02.22г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки с места в длину  
Самостраховка  
офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

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

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

12.02.22г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки в высоту на месте  
Самостраховка  
офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Ползунок. Стойка на голове. Упражнения и способы подходов при борьбе в партере

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

14.02.22г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки с места в длину

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Забегания вокруг головы,упражнения и способы захода на зацеп с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

1502.22г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки в высоту на месте

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Ползунок,стойка на голове.Упражнения и способы захода на подножку 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.

9 .02.22г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки со скакалкой

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Шпагат. Упражнения и способы захода на подсечки с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

10 .02.22г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки на месте

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Забегание вокруг головы. Упражнение и способы заходов на удушающие приемы с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

11.02.22г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки в высоту на месте

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Растяжка на гольностоп, упражнения и способы захода на бросок через спину с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

12.02.22г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки в высоту на месте

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Ползунок. Стойка на голове. Упражнения и способы подходов на бросок через бедро с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

14.02.22г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки с места в длину

Самостраховка

офп

## 2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Растяжка на мышцы спины,упражнения и способы захода на бросок упор в живот с резинкой

## 3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

102.22г.

## 1.РАЗМИНКА

Прыжки в высоту 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



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

9 .02.22г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки со скакалкой

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Шпагат.Упражнения и способы захода на подсечки с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

10 .02.22г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки на месте

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Забегание вокруг головы.Упражнение и способы заходов на удушающие приемы с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

11.02.22г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки в высоту на месте

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Растяжка на гольностоп,упражнения и способы захода на бросок через спину с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

12.02.22г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки в высоту на месте

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Ползунок.Стойка на голове.Упражнения и способы подходов на бросок через бедро с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

14.02.22г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки с места в длину

Самостраховка

офп

## 2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Растяжка на мышцы спины,упражнения и способы захода на бросок упор в живот с резинкой

## 3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

1.02.22г.

## 1.РАЗМИНКА

Прыжки в высоту 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