

НП-2 ПО САМБО за октябрь 2021г.

ТРЕНЕР МАТВИЕНКО С.Н.

11.10.2021г.

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

12.10.2021г.

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

13.10.2021г.

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

14.10.2021г.

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

15.10.2021г

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

16.10.2021г

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

17.10.2021г

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

18.10.2021г

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

19.10.2021г

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

20.10.2021г

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

21.10.2021г

4. РАЗМИНКА

Прыжки со скакалкой

Самостраховка

5. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Забегания вокруг головы, упражнения и способы захода на удержания

6. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов, офп, разбор ошибок и исправления

22.10.2021г

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