

ПЛАН – КОНСПЕКТ УЧЕБНОЙ ГРУППЫ
ТЭ- 4 ПО САМБО за октябрь месяц 2021 г.
ТРЕНЕР УЛЬЯНИН А. Н.

11.10.21г.

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

12.10.21г.

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

13.10.21г.

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

14.10.21г.

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

15.10.21г.

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

15.10.21г.

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

16.10.21г.

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

18.10.21Г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки с места в длину

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

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

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

19.10.21г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки в высоту на месте

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Забегания вокруг головы,упражнения и способы захода на бросок через плечо с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

20.10.21г.

1.РАЗМИНКА

Подъём переворот

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Шпагат УПРАЖНЕНИЯи способы захода на подхваты с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов.Разбор ошибок и исправления

21.10.21г.

1. РАЗМИНКА

Прыжки со скакалкой

Самостраховка

Офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Забегание вокруг головы.Упражнения и способы захода на удушающие приемы с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов.Разбор ошибок и исправления

22.10.21г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки в высоту на месте

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Ползунок ,Стойка на голове,упражнения и способы подходов на болевые с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

23.10.21г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки на месте

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Переворот с моста вперёд и назад,упражнения и способы захода на зацеп с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

ПЛАН – КОНСПЕКТ УЧЕБНОЙ ГРУППЫ
ТЭ- 3 ПО САМБО за октябрь месяц 2021 г.
ТРЕНЕР УЛЬЯНИН А. Н.

11.10.21г.

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

12.10.21г.

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

13.10.21г.

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

14.10.21г.

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

15.10.21г.

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

15.10.21г.

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

16.10.21г.

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

18.10.21Г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки с места в длину

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

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

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

19.10.21г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки в высоту на месте

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Забегания вокруг головы,упражнения и способы захода на бросок через плечо с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

20.10.21г.

1.РАЗМИНКА

Подъём переворот

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Шпагат УПРАЖНЕНИЯ и способы захода на подхваты с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов.Разбор ошибок и исправления

21.10.21г.

1. РАЗМИНКА

Прыжки со скакалкой

Самостраховка

Офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Забегание вокруг головы.Упражнения и способы захода на удушающие приемы с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов.Разбор ошибок и исправления

22.10.21г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки в высоту на месте

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Ползунок ,Стойка на голове,упражнения и способы подходов на болевые с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

23.10.21г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки на месте

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Переворот с моста вперед и назад,упражнения и способы захода на зацеп с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

ПЛАН – КОНСПЕКТ УЧЕБНОЙ ГРУППЫ
СС- 1 ПО САМБО за октябрь месяц 2021 г.
ТРЕНЕР УЛЬЯНИН А. Н.

11.10.21г.

1.РАЗМИНКА

Бег на месте
Самостраховка
офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Забегания вокруг головы,упражнения и способы подходов при борьбе в стойке с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

12.10.21г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки в высоту на месте
Самостраховка
офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Ползунок ,Стойка на голове,упражнения и способы подходов на болевые с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

13.10.21г.

.РАЗМИНКА

Прыжки на месте с подниманием колен к груди
Самостраховка
офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Переворот с моста вперёд и назад,упражнения и способы захода на подножку с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

14.10.21г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки на месте
Самостраховка
офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Переворот с моста вперёд и назад, упражнения и способы захода на зацеп с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

15.10.21г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки в высоту на месте

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Ползунок ,Стойка на голове,упражнения и способы подходов при борьбе в партаре с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

16.10.21г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки в высоту на месте

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Ползунок ,Стойка на голове,упражнения и способы подходов при борьбе в стойке с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

18.10.21г.

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

19.10.21г.

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

20.10.21г.

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

21.10.21г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки со скакалкой

Самостраховка

Офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Шпагат УПРАЖНЕНИЯи способы захода на подхваты с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов.Разбор ошибок и исправления

22.10.21г.

1. РАЗМИНКА

Прыжки со скакалкой

Самостраховка

Офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Забегание вокруг головы.Упражнения и способы захода на удушающие приемы с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов.Разбор ошибок и исправления

23.10.21г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки в высоту на месте

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Ползунок ,Стойка на голове,упражнения и способы подходов на болевые с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

ПЛАН – КОНСПЕКТ УЧЕБНОЙ ГРУППЫ
СС- 3 ПО САМБО за октябрь месяц 2021 г.
ТРЕНЕР УЛЬЯНИН А. Н.

11.10.21г.

1.РАЗМИНКА

Бег на месте

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Забегания вокруг головы,упражнения и способы подходов при борьбе в стойке с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

12.10.21г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки в высоту на месте

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Ползунок ,Стойка на голове,упражнения и способы подходов на болевые с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

13.10.21г.

.РАЗМИНКА

Прыжки на месте с подниманием колен к груди

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Переворот с моста вперёд и назад,упражнения и способы захода на подножку с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

14.10.21г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки на месте

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Переворот с моста вперёд и назад, упражнения и способы захода на зацеп с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

14.10.21г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки в высоту на месте

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Ползунок ,Стойка на голове, упражнения и способы подходов при борьбе в партере с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

16.10.21г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки в высоту на месте

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Ползунок ,Стойка на голове, упражнения и способы подходов при борьбе в стойке с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

18.10.21г.

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

19.10.21г.

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

20.10.21г.

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

21.10.21г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки со скакалкой

Самостраховка

Офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Шпагат УПРАЖНЕНИЯи способы захода на подхваты с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов.Разбор ошибок и исправления

22.10.21г.

1. РАЗМИНКА

Прыжки со скакалкой

Самостраховка

Офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Забегание вокруг головы.Упражнения и способы захода на удушающие приемы с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов.Разбор ошибок и исправления

23.10.21г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки в высоту на месте

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Ползунок ,Стойка на голове,упражнения и способы подходов на болевые с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

ПЛАН – КОНСПЕКТ УЧЕБНОЙ ГРУППЫ
ВСМ- ПО САМБО за октябрь месяц 2021 г.
ТРЕНЕР УЛЬЯНИН А. Н.

11.10.21г.

1.РАЗМИНКА

Бег на месте

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Забегания вокруг головы,упражнения и способы подходов при борьбе в стойке с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

12.10.21г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки в высоту на месте

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Ползунок ,Стойка на голове,упражнения и способы подходов на болевые с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

13.10.21г.

.РАЗМИНКА

Прыжки на месте с подниманием колен к груди

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Переворот с моста вперёд и назад,упражнения и способы захода на подножку с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

14.10.21г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки на месте

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Переворот с моста вперёд и назад, упражнения и способы захода на зацеп с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

15.10.21г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки в высоту на месте

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Ползунок ,Стойка на голове,упражнения и способы подходов при борьбе в партере с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

16.10.21г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки в высоту на месте

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Ползунок ,Стойка на голове,упражнения и способы подходов при борьбе в стойке с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

18.10.21г.

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

19.10.21г.

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

20.10.21г.

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

21.10.21г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки со скакалкой

Самостраховка

Офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Шпагат УПРАЖНЕНИЯи способы захода на подхваты с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов.Разбор ошибок и исправления

22.10.21г.

1. РАЗМИНКА

Прыжки со скакалкой

Самостраховка

Офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Забегание вокруг головы.Упражнения и способы захода на удушающие приемы с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов.Разбор ошибок и исправления

23.10.21г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки в высоту на месте

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Ползунок ,Стойка на голове,упражнения и способы подходов на болевые с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления