

НП-2 ПО САМБО за сентябрь 2021г

ТРЕНЕР МАТВИЕНКО С.Н

23.09.2021г.

1. РАЗМИНКА  
Прыжки со скакалкой  
Самостраховка
2. ОСНАВНАЯ ЧАСТЬ  
Забегания вокруг головы, упражнения и способы захода на удержания
3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ  
Подведение итогов, офп, разбор ошибок и исправления

24.09.2021г.

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

27.09.2021г.

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

28.09.2021г.

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

29.09.2021г.

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

30.09.2021г.

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

1.10.2021г.

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

4.10.2021г.

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

5.10.2021г.

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

6.10.2021г.

## 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

7.10.2021г.

## 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

8.10.2021г.

## 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