

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

23.09.21г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки со скакалкой

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Шпагат,упражнения и способы захода на удержание с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

24.09.21г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки на месте

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Забегания вокруг головы,упражнения и способы захода на болевые приёмы с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

25.09.21г.

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

27.09.21г.

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

28.09.21г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки с места в длину

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

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

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправление ошибок

29.09.21г.

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

30.09.21г.

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

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

23.09.21г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки со скакалкой

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Шпагат,упражнения и способы захода на удержание с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

24.09.21г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки на месте

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Забегания вокруг головы,упражнения и способы захода на болевые приёмы с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

25.09.21г.

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

27.09.21г.

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

28.09.21г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки с места в длину

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

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

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправление ошибок

29.09.21г.

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

30.09.21г.

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

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

23.09.21г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки со скакалкой

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Шпагат,упражнения и способы захода на удержание с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

24.09.21г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки на месте

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Забегания вокруг головы,упражнения и способы захода на болевые приёмы с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

25.09.21г.

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

27.09.21г.

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

28.09.21г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки с места в длину

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

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

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправление ошибок

29.09.21г.

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

30.09.21г.

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

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

23.09.21г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки со скакалкой

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Шпагат,упражнения и способы захода на подхваты с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

24.09.21г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки на месте

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Забегания вокруг головы,упражнения и способы захода на удушающие приёмы с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

25.09.21г.

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

27.09.21г.

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

28.09.21г.

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

29.09.21г.

1.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

30.09.21г.

1.РАЗМИНКА

Прыжки со скакалкой

Самостраховка

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

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

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления

офп

2.ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Стойка на голове,упражнения и способы захода на бросок через плечо с резинкой

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов , разбор ошибок и исправления