НП-2 ПО САМБО за октябрь 2021г

ТРЕНЕР МАТВИЕНКО С.Н.

24.10.2021г.

1. РАЗМИНКА

Прыжки со скакалкой

Самостраховка

1. ОСНАВНАЯ ЧАСТЬ

Забегания вокруг головы, упражнения и способы захода на удержания

1. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов, офп, разбор ошибок и исправления

25.10.2021г.

1. РАЗМИНКА

Прыжки на месте

Самостраховка

Офп

1. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Шпагат, упражнения и способы захода на подхват с резиной

1. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов, разбор ошибок и исправления

26.10.2021г.

1. РАЗМИНКА

Прыжки в высоту на месте

Самостраховка

Офп

1. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнения с резиной:

тренировка рывков для передних и боковых подсечек тренировка рывков для захвата на «мельницу»

1. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов, разбор ошибок и исправления

27.10.2021г.

1. РАЗМИНКА

Прыжки со скакалкой

Самостраховка

Офп

1. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнения с резиной

тренировка рывков для броска захватом руки на плечотренировка рывков для броска захватом руки под плечо.

1. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подведение итогов, разбор ошибок и исправления

28.10.2021г.

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

29.10.2021г.

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

30.10.2021г.

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

01.11.2021г.

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

02.11.2021г.

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

03.11.2021г.

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

04.11.2021г.

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

05.11.2021г.

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