

## Отчет тренера-преподавателя по самбо Г.В. Чуршукова



Разминка на открытой спортивной площадке



Разминка на открытой спортивной площадке



ОФП на открытой площадке



Скоростно-силовая подготовка с резиновым жгутом



Скоростно-силовая подготовка с резиновым жгутом



Силовая подготовка на перекладине



Силовая подготовка на перекладине



Силовая подготовка на перекладине



Силовая подготовка на перекладине