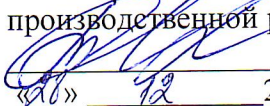
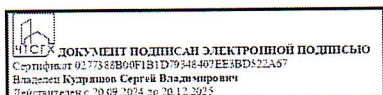


Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Чувашской Республики «Чебоксарский техникум строительства и городского
хозяйства» Министерства образования и молодежной политики
Чувашской Республики

Согласовано:

Зам. директора по инновационной и
производственной работе

 /М.Н. Тюрина
«16» 12 2024 г.



Утверждаю:
Директор

 С.В. Кудряшов
20 12 2024 г.

РАСПИСАНИЕ

занятий в кружке/секции «Самбо»

название кружка/секции

в рамках дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Самбо»

название программы

на 2024/2025 учебный год
с 06 января 2025 г. по 26 июня 2025 г.

День недели	Время	Объём ак.часов	Тема занятия	ФИО ответственног о педагога	Место занятия (№ кабинета/ № корпуса)
07.01.2025(вт)	17:00- 19:00	2	Строевые упражнения. Кувырок назад. Подвижные игры.	Егоров А.Э.	Спортзал 2 корпус
09.01.2025(чт)	17:00- 19:00	2	Кувырки. Самостраховка (падение назад). ОФП.	Егоров А.Э.	Спортзал 2 корпус
11.01.2025(суб)	17:00- 19:00	2	Сдача нормативов.	Егоров А.Э.	Спортзал 2 корпус
14.01.2025(вт)	17:00- 19:00	2	Перекаты, кувырки. Самостраховка (падение вперёд). ОФП.	Егоров А.Э.	Спортзал 2 корпус
16.01.2025(чт)	17:00- 19:00	2	Упр.на выносливость. Самостраховка. Эстафеты.	Егоров А.Э.	Спортзал 2 корпус
18.01.2025(суб)	17:00- 19:00	2	Теория. Борьба в стойке (передвижения, захваты). ОФП.	Егоров А.Э.	Спортзал 2 корпус
21.01.2025(вт)	17:00- 19:00	2	Кувырки, перекаты. Захваты. Выведение из равновесия.	Егоров А.Э.	Спортзал 2 корпус
23.01.2025(чт)	17:00- 19:00	2	Самостраховка. Задняя подножка. ОФП.	Егоров А.Э.	Спортзал 2 корпус
25.01.2025(суб)	17:00- 19:00	2	Борцовская разминка. Борцовский мост.Стойки на голове и руках.	Егоров А.Э.	Спортзал 2 корпус
28.01.2025(вт)	17:00- 19:00	2	Самостраховка. Задняя подножка.	Егоров А.Э.	Спортзал 2 корпус

			ОФП.		
30.01.2025(чт)	17:00-19:00	2	Борьба лёжа (удержание с боку).	Егоров А.Э.	Спортзал 2 корпус
01.02.2025(суб)	17:00-19:00	2	Самостраховка. Задняя подножка. ОФП.	Егоров А.Э.	Спортзал 2 корпус
04.02.2025(вт)	17:00-19:00	2	Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку.	Егоров А.Э.	Спортзал 2 корпус
06.02.2025(чт)	17:00-19:00	2	Теория. Освобождения от захватов. ОФП.	Егоров А.Э.	Спортзал 2 корпус
08.02.2025(суб)	17:00-19:00	2	Беговые упражнения. Освобождения от захватов за руку.	Егоров А.Э.	Спортзал 2 корпус
11.02.2025(вт)	17:00-19:00	2	Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку. ОФП.	Егоров А.Э.	Спортзал 2 корпус
13.02.2025(чт)	17:00-19:00	2	Самостраховка. Захваты. Задняя подножка.	Егоров А.Э.	Спортзал 2 корпус
15.02.2025(суб)	17:00-19:00	2	Беговые упражнения. Освобождения от захватов за руку. ОФП.	Егоров А.Э.	Спортзал 2 корпус
18.02.2025(вт)	17:00-19:00	2	Упр.на выносливость. Самостраховка. Эстафеты.	Егоров А.Э.	Спортзал 2 корпус
20.02.2025(чт)	17:00-19:00	2	Кувьрки. Самостраховка. Задняя подножка. ОФП. ОРУ. Силовая подготовка. Подвижные игры.	Егоров А.Э.	Спортзал 2 корпус
22.02.2025(суб)	17:00-19:00	2	Беговые упражнения. Освобождения от захватов за одежду.	Егоров А.Э.	Спортзал 2 корпус
25.02.2025(вт)	17:00-19:00	2	Теория. Передняя подсечка. ОФП.	Егоров А.Э.	Спортзал 2 корпус
27.02.2025(чт)	17:00-19:00	2	Борьба лёжа: выведение из равновесия, удержание с боку.	Егоров А.Э.	Спортзал 2 корпус
01.03.2025(суб)	17:00-19:00	2	Кувьрки падения. Передняя подсечка. ОФП.	Егоров А.Э.	Спортзал 2 корпус
04.03.2025(вт)	17:00-19:00	2	Самостраховка. Задняя подножка - удержание.	Егоров А.Э.	Спортзал 2 корпус
06.03.2025(чт)	17:00-19:00	2	Кувьрки падения. Передняя подсечка. ОФП.	Егоров А.Э.	Спортзал 2 корпус
11.03.2025(вт)	17:00-19:00	2	Беговые упражнения. Освобождения от захватов. Подвижные игры.	Егоров А.Э.	Спортзал 2 корпус
13.03.2025(чт)	17:00-19:00	2	Самостраховка. Задняя подножка - удержание. ОФП.	Егоров А.Э.	Спортзал 2 корпус
15.03.2025(суб)	17:00-	2	Борьба лёжа:	Егоров А.Э.	Спортзал 2

	19:00		выведение из равновесия, удержание с боку.		корпус
18.03.2025(вт)	17:00-19:00	2	Теория. Передняя подножка. ОФП. Инструктаж по ТБ.	Егоров А.Э.	Спортзал 2 корпус
20.03.2025(чт)	17:00-19:00	2	Болевой приём: рычаг локтя при удержании с боку.	Егоров А.Э.	Спортзал 2 корпус
22.03.2025(суб)	17:00-19:00	2	Самостраховка. Задняя подножка - удержание. ОФП.	Егоров А.Э.	Спортзал 2 корпус
25.03.2025(вт)	17:00-19:00	2	Беговые упражнения. Освобождения от захватов. Подвижные игры.	Егоров А.Э.	Спортзал 2 корпус
27.03.2025(чт)	17:00-19:00	2	Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП.	Егоров А.Э.	Спортзал 2 корпус
29.03.2025(суб)	17:00-19:00	2	Сдача нормативов.	Егоров А.Э.	Спортзал 2 корпус
01.04.2025(вт)	17:00-19:00	2	Самостраховка. Передняя подножка - удержание. ОФП.	Егоров А.Э.	Спортзал 2 корпус
03.04.2025(чт)	17:00-19:00	2	Болевой приём: рычаг локтя при удержании с боку.	Егоров А.Э.	Спортзал 2 корпус
05.04.2025(суб)	17:00-19:00	2	Теория. Бросок через бедро. ОФП.	Егоров А.Э.	Спортзал 2 корпус
08.04.2025(вт)	17:00-19:00	2	Самостраховка. Задняя подножка - удержание. ОРУ. Силовая подготовка. Эстафеты.	Егоров А.Э.	Спортзал 2 корпус
10.04.2025(чт)	17:00-19:00	2	Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП.	Егоров А.Э.	Спортзал 2 корпус
12.04.2025(суб)	17:00-19:00	2	Болевой приём: рычаг локтя при удержании с боку. Эстафеты	Егоров А.Э.	Спортзал 2 корпус
15.04.2025(вт)	17:00-19:00	2	Беговые упражнения. Освобождения от захватов. Подвижные игры.	Егоров А.Э.	Спортзал 2 корпус
17.04.2025(чт)	17:00-19:00	2	Самостраховка. Задняя подножка - удержание. ОФП.	Егоров А.Э.	Спортзал 2 корпус
19.04.2025(суб)	17:00-19:00	2	Бросок через бедро - удержание с боку.	Егоров А.Э.	Спортзал 2 корпус
22.04.2025(вт)	17:00-19:00	2	Теория. Освобождение от удержаний. ОФП.	Егоров А.Э.	Спортзал 2 корпус
24.04.2025(чт)	17:00-19:00	2	Болевой приём: рычаг локтя с захватом руки между ног.	Егоров А.Э.	Спортзал 2 корпус
26.04.2025(суб)	17:00-19:00	2	Самостраховка. Передняя подножка - болевой приём. ОФП.	Егоров А.Э.	Спортзал 2 корпус
29.04.2025(вт)	17:00-19:00	2	Удержания. Освобождение от удержаний. Подвижные игры.	Егоров А.Э.	Спортзал 2 корпус

03.05.2025(суб)	17:00-19:00	2	Бросок через бедро - болевой приём. ОФП.	Егоров А.Э.	Спортзал 2 корпус
06.05.2025(вт)	17:00-19:00	2	Беговые упражнения. Освобождения от захватов. Эстафеты.	Егоров А.Э.	Спортзал 2 корпус
10.05.2025(суб)	17:00-19:00	2	Самостраховка. Передняя подножка - болевой приём. ОФП.	Егоров А.Э.	Спортзал 2 корпус
13.05.2025(вт)	17:00-19:00	2	Удержания. Освобождение от удержаний. Подвижные игры.	Егоров А.Э.	Спортзал 2 корпус
15.05.2025(чт)	17:00-19:00	2	Теория. Освобождение от обхватов туловища. ОФП.	Егоров А.Э.	Спортзал 2 корпус
17.05.2025(суб)	17:00-19:00	2	Борьба лёжа (поперечное удержание). Подвижные игры.	Егоров А.Э.	Спортзал 2 корпус
20.05.2025(вт)	17:00-19:00	2	Самостраховка. Бросок через бедро - болевой приём. ОФП.	Егоров А.Э.	Спортзал 2 корпус
22.05.2025(чт)	17:00-19:00	2	Освобождение от обхватов туловища. Эстафеты.	Егоров А.Э.	Спортзал 2 корпус
24.05.2025(суб)	17:00-19:00	2	Самостраховка. Передняя подножка - болевой приём. ОФП.	Егоров А.Э.	Спортзал 2 корпус
27.05.2025(вт)	17:00-19:00	2	Удержания. Болевые приёмы: рычаг локтя.	Егоров А.Э.	Спортзал 2 корпус
29.05.2025(чт)	17:00-19:00	2	Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП.	Егоров А.Э.	Спортзал 2 корпус
31.05.2025(суб)	17:00-19:00	2	Освобождения от захватов, обхватов. Подвижные игры.	Егоров А.Э.	Спортзал 2 корпус
03.06.2025(вт)	17:00-19:00	2	Теория. Перевороты. ОФП.	Егоров А.Э.	Спортзал 2 корпус
05.06.2025(чт)	17:00-19:00	2	Удержания. Освобождение от удержаний - переворот. Подвижные игры.	Егоров А.Э.	Спортзал 2 корпус
07.06.2025(суб)	17:00-19:00	2	Самостраховка. Бросок через бедро - болевой приём. ОФП.	Егоров А.Э.	Спортзал 2 корпус
10.06.2025(вт)	17:00-19:00	2	Сдача нормативов ОФП и СФП	Егоров А.Э.	Спортзал 2 корпус
14.06.2025(суб)	17:00-19:00	2	Самостраховка. Передняя подножка - болевой приём. ОФП.	Егоров А.Э.	Спортзал 2 корпус
17.06.2025(вт)	17:00-19:00	2	Удержания. Освобождение от удержаний. Подвижные игры.	Егоров А.Э.	Спортзал 2 корпус
19.06.2025(чт)	17:00-19:00	2	Кувырки падения. Передняя подсечка. ОФП.	Егоров А.Э.	Спортзал 2 корпус
21.06.2025(суб)	17:00-19:00	2	Освобождения от захватов, обхватов. Подвижные игры.	Егоров А.Э.	Спортзал 2 корпус
24.06.2025(вт)	17:00-	2	День парта	Егоров А.Э.	Спортзал 2

	19:00				корпус
26.06.2025(чт)	17:00- 19:00	2	День дорьбы	Егоров А.Э.	Спортзал 2 корпус

Преподаватель


 подпись

А.Э. Егоров
 расшифровка