ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 26ADAA3CADCD154164284BE8B6E56076
Владелец: Симбирских Елена Сергеевна
Действителен: с 06.07.2022 до 29.09.2023

Календарный график

№ п/п	Занятие, №	Форма занятия	Кол-во академ. часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Занятие 1	Теорет./практ.	2	Вводное занятие. Техника безопасности.	С-205	Опрос.
2	Занятие 2	Теорет./практ.	2	История развития борьбы самбо.	С-205	Опрос.
3	Занятие 3	Теорет./практ.	2	Техника кувырка вперед, через плечо.	С-205	Опрос.
4	Занятие 4	Теорет./практ.	2	Техника кувырка назад, ходьба на руках, колесо.	С-205	Опрос.
5	Занятие 5	Теорет./практ.	2	Техника кувырка в длину.	С-205	Опрос.
6	Занятие 6	Теорет./практ.	2	Техника падения вперед.	С-205	Опрос.
7	Занятие 7	Теорет./практ.	2	Техника падения назад.	С-205	Опрос.
8	Занятие 8	Теорет./практ.	2	Техника падения на бок.	С-205	Опрос.
9	Занятие 9	Теорет./практ.	2	Техника переката через бок.	С-205	Опрос.
10	Занятие 10	Теорет./практ.	2	Техника кувырка через партнера.	С-205	Опрос.
11	Занятие 11	Теорет./практ.	2	Изучение приема задняя подножка.	С-205	Сдача комплекса упражнений.
12	Занятие 12	Теорет./практ.	2	Изучение приема задняя подножка.	С-205	Сдача комплекса упражнений.
13	Занятие 13	Теорет./практ.	2	Изучение приема задняя подножка.	С-205	Сдача комплекса упражнений.
14	Занятие 14	Теорет./практ.	2	Изучение переворачивания в партере за голову.	С-205	Сдача комплекса упражнений.
15	Занятие 15	Теорет./практ.	2	Эстафеты.	С-205	-
16	Занятие 16	Теорет./практ.	2	Упражнения на силу, подтягивания.	С-205	Сдача комплекса упражнений.
17	Занятие 17	Теорет./практ.	2	Изучение правил борьбы самбо.	С-205	Опрос.
18	Занятие 18	Теорет./практ.	2	Изучение запрещенных приемов.	С-205	Опрос.
19	Занятие 19	Теорет./практ.	2	Изучения приема бросок через голову.	С-205	Сдача комплекса упражнений.
20	Занятие 20	Теорет./практ.	2	Изучения приема бросок через голову.	С-205	Сдача комплекса упражнений.
21	Занятие 21	Теорет./практ.	2	Изучения приема бросок через голову.	С-205	Сдача комплекса упражнений.

22	Занятие 22	Теорет./практ.	2	Регби в зале.	С-205	-
23	Занятие 23	Теорет./практ.	2	Изучение болевого приема рычаг локтя.	С-205	Сдача комплекса упражнений.
24	Занятие 24	Теорет./практ.	2	Изучение болевого приема рычаг локтя.	С-205	Сдача комплекса упражнений.
25	Занятие 25	Теорет./практ.	2	Изучение болевого приема рычаг локтя.	С-205	Сдача комплекса упражнений.
26	Занятие 26	Теорет./практ.	2	Эстафеты.	С-205	-
27	Занятие 27	Теорет./практ.	2	Изучение приема зацеп под разноименную ногу.	С-205	Сдача комплекса упражнений.
28	Занятие 28	Теорет./практ.	2	Изучение приема зацеп под разноименную ногу.	С-205	Сдача комплекса упражнений.
29	Занятие 29	Теорет./практ.	2	Изучение приема зацеп под разноименную ногу.	С-205	Сдача комплекса упражнений.
30	Занятие 30	Теорет./практ.	2	Спортивные игры.	С-205	-
31	Занятие 31	Теорет./практ.	2	Изучение болевого приема узел локтя.	С-205	Сдача комплекса упражнений.
32	Занятие 32	Теорет./практ.	2	Изучение болевого приема узел локтя.	С-205	Сдача комплекса упражнений.
33	Занятие 33	Теорет./практ.	2	Изучение болевого приема узел локтя.	С-205	Сдача комплекса упражнений.
34	Занятие 34	Теорет./практ.	2	Упражнения на скорость, бег.	С-205	-
35	Занятие 35	Теорет./практ.	2	Изучение приема зацеп под одноименную ногу.	С-205	Сдача комплекса упражнений.
36	Занятие36	Теорет./практ.	2	Изучение приема зацеп под одноименную ногу.	С-205	Сдача комплекса упражнений.
37	Занятие37	Теорет./практ.	2	Изучение приема зацеп под одноименную ногу.	С-205	Сдача комплекса упражнений.
38	Занятие 38	Теорет./практ.	2	Упражнения на выносливость, броски чучела.	С-205	Сдача комплекса упражнений.
39	Занятие 39	Теорет./практ.	2	Изучение приема ущемление ахиллова сухожилия.	С-205	Сдача комплекса упражнений.
40	Занятие 40	Теорет./практ.	2	Изучение приема ущемление ахиллова сухожилия.	С-205	Сдача комплекса упражнений.
41	Занятие 41	Теорет./практ.	2	Изучение приема ущемление ахиллова	С-205	Сдача комплекса

				сухожилия.		упражнений.
42	Занятие 42	Теорет./практ.	2	Футбол в зале.	С-205	-
43	Занятие 43	Теорет./практ.	2	Изучение приема бросок через бедро.	С-205	Сдача комплекса упражнений.
44	Занятие 44	Теорет./практ.	2	Изучение приема бросок через бедро.	С-205	Сдача комплекса упражнений.
45	Занятие 45	Теорет./практ.	2	Изучение приема бросок через бедро.	С-205	Сдача комплекса упражнений.
46	Занятие 46	Теорет./практ.	2	Упражнения на ловкость, различные прыжки.	С-205	Сдача комплекса упражнений.
47	Занятие 47	Теорет./практ.	2	Эстафеты.	С-205	-
48	Занятие 48	Теорет./практ.	2	Игровая борьба.	С-205	-
49	Занятие 49	Теорет./практ.	2	Игровая борьба.	С-205	-
50	Занятие 50	Теорет./практ.	2	Игровая борьба.	С-205	-
51	Занятие 51	Теорет./практ.	2	Изучение болевого приема рычаг колена.	С-205	Сдача комплекса упражнений.
52	Занятие 52	Теорет./практ.	2	Изучение болевого приема рычаг колена.	С-205	Сдача комплекса упражнений.
53	Занятие 53	Теорет./практ.	2	Изучение болевого приема рычаг колена.	С-205	Сдача комплекса упражнений.
54	Занятие 54	Теорет./практ.	2	Сдача нормативов по общей физической подготовке.	С-205	Сдача комплекса упражнений.
55	Занятие 55	Теорет./практ.	2	Борьба в стойке.	С-205	-
56	Занятие 56	Теорет./практ.	2	Борьба в стойке.	С-205	-
57	Занятие 57	Теорет./практ.	2	Борьба в стойке.	С-205	-
58	Занятие 58	Теорет./практ.	2	Спортивные игры.	С-205	-
59	Занятие 59	Теорет./практ.	2	Борьба в партере.	С-205	-
60	Занятие 60	Теорет./практ.	2	Борьба в партере.	С-205	-
61	Занятие 61	Теорет./практ.	2	Борьба в партере.	С-205	-
62	Занятие 62	Теорет./практ.	2	Эстафеты.	С-205	-
63	Занятие 63	Теорет./практ.	2	Подготовка к соревнованию.	С-205	Сдача комплекса упражнений.
64	Занятие 64	Теорет./практ.	2	Подведение итогов.	С-205	Внутреннее соревнование.