

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУ ДО
 ДЮСШ станицы Петровской
 А.Е.Мищенко
 «01» сентября 2019 г.



**План проведения открытых занятий
 отделения вольной борьбы
 на 2019 - 2020 учебный год**

№ п/п	Ф.И.О.	Тема занятия	Дата проведения	Время проведения	Группа	Место проведения
1.	Васюк В.А.	Совершенствование ранее изученных приемов. Сваливание захватом ног.	26.02.2020 г.	14.00- 15.30	СОГ	центральный зал борьбы
2.	Курачий Ю.Н.	Совершенствование проходов в ноги, защита от проходов и контратаки.	28.02.2020 г	15.40- 17.10	НП – 3	Зал борьбы ДЮСШ
3.	Швайко И.В.	Совершенствование приёмов в партере	03.03.2020 г.	14.00- 15.30	СОГ Б	центральный зал борьбы
4.	Швайко К.В.	Совершенствование бросков из обоюдного захвата туловища с рукой.	02.03.2020 г.	17.10- 19.25	Г – 1а	центральный зал борьбы
5.	Гагарина А.М.	Совершенствование боковых проходов , переворот накатом скрестным захватом голени.	02.07.2020 г.	17.40- 19.10	НП - 1	ДОУ № 32

Заместитель директора

А.Н.Томко

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУ ДО
 ДЮСШ станции Петровской
 А.Е.Мищенко
 «04» сентября 2019 г.

*План проведения открытых занятий
 отделения тхэквондо
 на 2019 - 2020 учебный год*

№ п/п	Ф.И.О.	Тема занятия	Дата проведения	Время проведения	Группа	Место проведения
1.	Лавриненко Р.Д.	Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки.	02.03.2020 г.	18.30- 20.45	Г - 4	СШ «Триумф»
2.	Остапушенко И.П.	Контратакующие действия под фехтующую ногу	06.03.2020 г.	18.40- 20.55	Г - 4	СДЮСШ «Виктория»
3.	Рой-Бондаренко К.В.	Выполнение специальных физических упражнений для развития технических качеств.	04.03.2020 г.	15.00- 16.30	НП - 1	СОШ № 43
4.	Малюк А.А	Изучение технического комплекса (пхумсэ) «тэбэж». Развитие прыжковой техники ударов.	13.03.2020 г.	18.45- 21.00	Г - 3	ЦСП «Олимпиец»
5.	Томко А.Н.	Изучение технического комплекса (пхумсэ) «Корё» на 1 пум.	11.05.2020 г.	16.30- 18.20	Г - 1	зал ДЮСШ

Заместитель директора



А.Н.Томко