

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ «СШОР № 45» Москомспорта

_____ Р.М. Дмитриев

ПЛАН-ГРАФИК
Проведения «открытых» занятий по отделениям
ГБУ «СШОР № 45» Москомспорта на 2017-2018 спортивный сезон

№ п/п	Дата проведения, время	Место проведения	Тема занятия	Цель занятия	Продолжительность занятия	Контингент (возрастная группа занима-ся)	Ответственный за проведение
I	ОТДЕЛЕНИЕ ДЗЮДО						
1	19.10.2017 16.00-18.15	Москва, ЦСК «Измайлово», ул. 5-я Парковая, д.10	Контрдействия против «зацепа изнутри»	Отработать в учебных схватках контрдействие	2 часа 15 мин	ТЭ(СС)2	Цуварев М.В.
2	19.04.2018 18.00-21.00	Москва, ЦСК «Измайлово», ул. 5-я Парковая, д.10	Преследование в партере с переходом на болевой прием	Отработать в учебных схватках	2 часа 15 мин	ТЭ(СС)3	Цуварев М.В.
3	22.12.2017 14.45-16.15	Москва, ул. Садовники, д.13, стр.3	Обучение приему «Бросок через спину»	Совершенствование выполнения броска через спину	1 час 30 мин	ЭНП-2 ЭНП-3	Смирнова М.А.
4	31.01.2018 18.00-20.15	Москва, ул. Садовники, д.13, стр.3	Обучение связки «бросок через бедро»-контрприем «бросок посадка»	Совершенствование выполнения броска в связке	2 часа 15 мин	ТЭ(СС)2	Смирнова М.А.
5	16.02.2018 18.00-20.15	Москва, ул. Садовники, д.13, стр.3	Совершенствование личной техники	Подготовка спортсмена к соревновательной деятельности	2 часа 15 мин	ТЭ(СС)4 ТЭ(СС)5	Смирнова М.А.
6	22.12.2017 14.45-16.15	Москва, ул. Садовники, д.13, стр.3	Обучение боковой подсечки	Совершенствование навыков борьбы	1 час 30 мин	ЭНП 2 ЭНП 3	Дорошко Е.А.
7	29.01.2018 16.25-17.55	Москва, ул. Садовники, д.13, стр.3	Обучение болевому приему	Совершенствование техники выполнения болевого приема	2 часа 15 мин	ТЭ(СС)2	Дорошко Е.А.

8	05.02.2018 18.00-21.00	Москва, ул. Садовники, д.13, стр.3	Обучение « броска подхват»	Совершенствование техники выполнения броска подхват.	2 часа 15 мин	ТЭ(СС)3	Дорошко Е.А.
9	11.12.2017 18.45-21.00	Москва, ул. Садовники, д.13, стр.3	Изучение «отхвата» от «задней подножки»	Научить контратаковать в учебных схватках.	2 часа 15 мин	ЭНП 2	Ершов С.Н.
10	20.12.2017 18.45-21.00	Москва, ул. Садовники, д.13, стр.3	Изучение уходов от удержания и передней подножке	Совершенствование уходов от удержания. Совершенствование передней подножки в учебных схватках.	2 часа 15 мин	ТЭ(СС)2	Ершов С.Н.
11	12.12.2017 18.20-20.35	Москва, ул. Новозаводская, д.27	Изучение болевого приема, контрприему через грудь от броска через спину.	Совершенствование болевого приема, совершенствование контрприема в учебных схватках.	2 часа 15 мин	ТЭ(СС)2 ТЭ(СС)3 ТЭ(СС)4	Ершов С.Н.
12	14.12.2017 15.30-17.00	Москва, ул. Садовники, д.13, стр.3	Бросок через бедро. Защита от броска, контрприемы от броска	Совершенствование двигательных навыков. Воспитание решительности и настойчивости.	1 час 30 минут	ЭНП 2	Каляева С.В.
13	22.03.2017 17.10-18.40	Москва, ул. Садовники, д.13, стр.3	Бросок через спину захватом руки на плечо, защита. Контратака контрприемом.	Совершенствование двигательных навыков. Воспитание решительности и настойчивости.	1 час 30 минут	ЭНП 2	Каляева С.В.
14	19.04.2017 18.50-20.20	Москва, ул. Садовники, д.13, стр.3	Комбинации бросков (приемов) переходы от бросков вперед- назад на броски контратаки.	Совершенствование техничко-тактических действий и приемов. Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности.	2 часа 15 минут	ТЭ(СС)1 ТЭ(СС)2	Каляева С.В.

15	14.12.2017 15.00-16.30	Москва, ул. Садовники, д.13, стр.3	Бросок передняя подсечка. Защита от броска, контрприемы от броска.	Усовершенствование техники, передней подсечки развитие гибкости, координации.	1 час 30 минут	ЭНП 2	Емелина А.С.
16	14.12.2017 16.30-18.00	Москва, ул. Садовники, д.13, стр.3	Бросок через бедро. Защита от броска, контрприемы от броска.	Усовершенствование техники броска через бедро, развитие гибкости, координации.	1 час 30 минут	ЭНП 3	Емелина А.С.
17	14.12.2017 18.00-20.15	Москва, ул. Садовники, д.13, стр.3	Бросок передняя подножка. Защита от броска, контрприемы от броска.	Усовершенствование техники броска передней подножки, развитие гибкости, координации.	2 часа 15 минут	ТЭ(СС)1 ТЭ(СС)2 ТЭ(СС)3 ТЭ(СС)4	Емелина А.С.
18	26.09.2017 14.50-16.20	Москва, ул. Садовники, д.13, стр.3	Изучение бросков на желтый пояс	Обучение броску «задняя подножка» с подготовкой	1 час 30 минут	ЭНП 2 ЭНП 3	Коровкин В.Н.
19	02.10.2017 15.35-17.05	Москва, ул. Садовники, д.13, стр.3	Изучение бросков на желтый пояс	Обучение броску «через бедро» с подготовкой	1 час 30 минут	ТЭ(СС)2	Коровкин В.Н.
20	21.03.2018 17.55-19.25	Москва, ул. Садовники, д.13, стр.3	День «Борьбы»	Тактико-технические задания в процессе борьбы	2 часа 15 минут	ТЭ(СС)3	Коровкин В.Н.
21	04.04.2018 19.30-21.00	Москва, ул. Садовники, д.13, стр.3	День «Борьбы»	Тактико-технические задания в процессе борьбы	2 часа 15 минут	ТЭ(СС)5	Коровкин В.Н.
22	12.12.2017 15.30-17.00	Москва, ул. Садовники, д.13, стр.3	Закрепление броска через плечо	Совершенствование удержания поперек	1 час 30 минут	ЭНП 2	Денисова О.Б.
23	21.12.2017 17.10-18.40	Москва, ул. Садовники, д.13, стр.3	Изучение броска через спину с переходом на удержание	Совершенствование броска через спину с переходом на удержание	1 час 30 минут	ЭНП 3	Денисова О.Б.
24	23.01.2018 18.50-20.20	Москва, ул. Садовники, д.13, стр.3	Борьба на захваты, бросок через спину с переходом на болевой	Совершенствование комбинаций	2 часа 15 минут	ТЭ(СС)-2 ТЭ(СС)-3	Денисова О.Б.

25	03.04.2018 15.00-16.30	Москва, ул. Садовники, д.13, стр.3	Изучение приема «Боковая подсечка с колен»	Совершенствование двигательных навыков.	1 час 30 минут	ЭНП 1	Мнацаканян Г.А.
26	22.01.2018 11.00-12.30 17.00-18.30	Москва, ул. Садовники, д.13, стр.3	Тактико-техническая подготовка	Отработка индивидуальной техники ведения схватки	3 часа	ЭССМ-3	Коржавин Н.В.
II	ОТДЕЛЕНИЕ САМБО						
1	20.12.2017 15.00-16.30	Москва, ул. Садовники, д.13, стр.3	Обучение приему «задняя подножка»	Совершенствование выполнения техники броска задняя подножка	1 час 30 минут	ЭНП 1	Савенков А.В.
2	17.01.2018 15.00-16.30	Москва, ул. Садовники, д.13, стр.3	Обучение приему «переворот» с захватом двух рук	Совершенствование переворотов в партере в учебных схватках	1 час 30 минут	ЭНП 2	Савенков А.В.
3	18.12.2017 15.00-16.30	Москва, ул. Садовники, д.13, стр.3	Обучение приему «боковая подсечка»	Совершенствование навыков борьбы	1 час 30 минут	ЭНП 3	Зыков А.С.
4	15.01.2018 16.00-18.15	Москва, ул. Садовники, д.13, стр.3	Обучение приему «бросок подсад голенью»	Совершенствование переворота в партере при выполнении приема подсад голенью	1 час 45 минут	ТЭ(СС)2	Зыков А.С.
5	12.02.2018 15.00-16.30	Москва, ул. Садовники, д.13, стр.3	Обучение приему «бросок через бедро»	Совершенствование техники броска через бедро	1 час 30 минут	ЭНП 2	Зыков А.С.
6	25.12.2017 18.20-20.35	Москва, ул. Садовники, д.13, стр.3	Обучение приему «боковой переворот»	Совершенствование техники броска боковой переворот	2 часа 15 минут	ТЭ(СС)3	Зыков А.С.
7	22.01.2018 11.00-12.30 17.00-18.30	Москва, ул. Садовники, д.13, стр.3	Тактико-техническая подготовка	Совершенствование навыков борьбы	3 часа	ЭССМ-2	Коржавин Н.В.
8	05.02.2018 18.10-20.25	Москва, Госпитальная набережная, д 4, стр. 2 МГТУ им. Баумана	Комбинации бросков (приемов) переходы от бросков вперед назад на броски контратаки.	Совершенствование технико-тактических действий и приемов.	2 часа 15 минут	ТЭ(СС)1	Авдонин С.М.

9	09.02.2018 18.10-20.25	Москва, Госпитальная набережная, д 4, стр. 2 МГТУ им. Баумана	Борьба на захваты, бросок через спину с переходом на болевой	Совершенствование комбинаций, набрасывание на скорость	2 часа 15 минут	ТЭ(СС)4 ТЭ(СС)5	Авдонин С.М.
10	06.02.2018 18.00-21.00	Москва, ул. Садовники, д.13, стр.3	Тактико-техническая подготовка	Совершенствование индивидуальной техники, борьба в партере и в стойке	3 часа	ТЭ(СС)4 ТЭ(СС)5	Тиновицкий К.Г.
III	ОТДЕЛЕНИЕ СПОРТ ГЛУХИХ - ДЗЮДО						
1	17.02.2018 15.20-16.00	Москва, ул. Садовники, д.13, стр. 3	Специальная физическая подготовка дзюдоиста	Развитие скоростно- силовых возможностей дзюдоистов	2 часа	ЭССМ-2	Алейников Ю.В.
2	17.03.2018 15.20-16.00	Москва, ул. Садовники, д.13, стр. 3	Специальная физическая подготовка дзюдоиста	Развитие специальной выносливости дзюдоистов	2 часа	ЭССМ-2	Алейников Ю.В.
3	11.04.2018 15.30-17.45	Москва, Госпитальная набережная дом 4	Техническая подготовка в дзюдо	Совершенствование выполнения техники бросков «подворотом» в комбинации с броском «зацеп изнутри»	3 часа	ТЭСС-3	Соколов Д.А.
4	19.09.2018 15.30-17.45	Москва, Госпитальная набережная дом 4	Техническая подготовка в дзюдо	Совершенствование выполнения техники болевых и удушающих приёмов	3 часа	ТЭ(СС)-3	Соколов Д.А.
5	06.12.2017 17.00-18.30	Москва, Госпитальная набережная дом 4	Тактико-техническая подготовка	Совершенствование бросков подхватом» с партнерами разного веса	2 часа	ТЭ(СС)-2 № 1	Васильев С.С.
6	20.01.2017 10.00-16.00	Москва, Госпитальная набережная дом 4	Соревновательная подготовка	Совершенствование умений и навыков в дисциплине дзюдо.	6 часов	ТЭ(СС)-2 № 2	Васильев С.С.

IV	ОТДЕЛЕНИЕ СПОРТ СЛЕПЫХ - ДЗЮДО						
1	17.02.2018 14.00-17.00	Москва, ул. Садовники, д.13, стр. 3	Соревновательная деятельность в адаптивном спорте	Совершенствование соревновательных знаний умений и навыков в дисциплине дзюдо	3 часа	ТЭ(СС)-2	Туманова Е.А.
2	19.05.2018 10.00-14.00	Москва, ул. Садовники, д.13, стр. 3	Соревновательная деятельность в адаптивном спорте	Контроль компетенций правил соревнований паралимпийского дзюдо	3 часа	ЭНП-2	Туманова Е.А.

Зам. директора по спортивной подготовке

Н.В. Шипилова