

ПЛАН
занятий РМВСК «Азимут» на зимние каникулы
26.12.19 - 11.1.20

Дата	Время	Мероприятия	Примечание
25 декабря СР	-	Выходной	По личным планам
26 декабря ЧТ	12.00-13.50	Общая тренировка	Каратэ-до - младшая и старшая группа: подготовка к аттестационному экзамену и соревнованиям
	14.00-15.30	Тренировка	Рукопашный бой
27 декабря ПТ	12.00-13.50	Зачёт на допуск к аттестационному экзамену	Каратэ-до - младшая и старшая группа: подготовка к аттестационному экзамену
28 декабря СБ	11.00-17.00	Велопоход-утренник: 5 гор. – лес Сосновка (база №1) Сбор у СШ №1 в 10.50	Поход-утренник. При себе иметь: бумага, ножницы и пр. (для изготовления самодельных ёлочных украшений), хлопушки, бенгальские свечи, петарды. Вода, съестное, сладости, чай, КЛМН и пр. - как обычно для похода. Программа: новогодний утренник возле живой ёлки, игры, аттракционы, конкурсы (придумать самим). *В походе-утреннике могут принять участие и родители. ** Стартовый взнос – 2 руб.
29 декабря ВС	-	Выходной	По личным планам
30 декабря ПН	12.00-13.50	Общая тренировка	Каратэ-до - младшая и старшая группа: подготовка к аттестационному экзамену и соревнованиям Регистрация на аттестационный экзамен. Сдать: фото 3x4 см, одноразовый взнос за экзамен (согласно тарифа).
31 декабря ВТ	12.00-13.50	Общая предновогодняя тренировка	Каратэ-до - младшая и старшая группа: подготовка к аттестационному экзамену и соревнованиям
	14.00-15.30	Тренировка	Рукопашный бой
1 января СР	-	Выходной	По личным планам
2 января ЧТ	11.00-13.00	Аттестационный экзамен	При себе иметь: каратэги (кимоно), перекус (термос бутерброды, фрукты)
	14.00-15.30	Тренировка	Рукопашный бой
3 января ПТ	12.00-13.50	Общая тренировка	Каратэ-до - младшая и старшая группа: подготовка к соревнованиям
4 января СБ	12.00-13.50	Общая тренировка	Каратэ-до - младшая и старшая группа: подготовка к соревнованиям
5 января ВС	-	Выходной	По личным планам
6 января ПН	12.00-13.50	Общая тренировка	Каратэ-до - младшая и старшая группа: подготовка к соревнованиям
7 января ВТ	-	Выходной	По личным планам
8 января СР	12.00-13.50	Общая тренировка	Каратэ-до - младшая и старшая группа: подготовка к соревнованиям
9 января ЧТ	12.00-13.50	Общая тренировка	Каратэ-до - младшая и старшая группа: подготовка к соревнованиям
	14.00-15.30	Тренировка	Рукопашный бой
10 января ПТ	12.00-13.50	Общая тренировка	Каратэ-до - младшая и старшая группа: подготовка к соревнованиям
	14.00-15.30	Подготовка с/зала клуба к Первенству клуба	Старшая группа
11 января СБ	10.00-17.00	33-е Первенство ВСК «Азимут»	Все желающие. Место проведения – с/зал ВСК При себе иметь: каратэги (кимоно), капы, термос, перекус, сменную обувь.

Руководитель РМВСК «Азимут»

(Седых Г.Г.)

