

План работы отделения фехтования(рапира) групп ССМ-ВСМ тренеры Пресс А.В., Филиппов Е.С., Шеремет М.В.

время	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресение
09.00	отчет о состоянии здоровья каждого спортсмена	отчет о состоянии здоровья каждого спортсмена	отчет о состоянии здоровья каждого спортсмена	отчет о состоянии здоровья каждого спортсмена	отчет о состоянии здоровья каждого спортсмена	отчет о состоянии здоровья спортсменов	ВЫХОДНОЙ
9.00-9.30	Зарядка	Зарядка	Зарядка	Зарядка	Зарядка	Зарядка	
10.30-11.00	Разминка	Разминка	Разминка	Разминка	Разминка	Разминка	
11.00-12.00	Комплекс ОФП	Комплекс ОФП	Комплекс ОФП	Комплекс ОФП	Комплекс ОФП	Комплекс ОФП	
12.00-12.30	Заминка (планка, отжимания, спина)	Заминка (растяжка)	Заминка (планка, отжимания, спина)	Заминка (растяжка)	Заминка (планка, отжимания, спина)	Заминка (растяжка)	
16.00-16.20	Разминка	Разминка	Разминка	Разминка	Разминка	Разминка	
16.20-16.40	Комплекс СФП с мячом	Комплекс СФП +статика	Комплекс СФП с мячом	Комплекс СФП +статика	Комплекс СФП с мячом	Комплекс СФП +статика	
16.40-17.20	Пердвижения	Комплекс ОФП	Пердвижения	Комплекс ОФП	Пердвижения	Комплекс ОФП	
17.20-17.40	Заминка (растяжка)	Заминка (планка, отжимания, спина)	Заминка (растяжка)	Заминка (планка, отжимания, спина)	Заминка (растяжка)	Заминка (планка, отжимания, спина)	
19.15-20.00	Теория простые атаки	Теория парад-рипост	Разбор противников по записям боев на UouTube, (тренер высылает	Теория ответные атаки	Теория вход в дистанцию	Тест по правилам	
20.00-21.00	Проверка видео и фототчетов спортсменов	Проверка видео и фотоотчетов спортсменов	Проверка теоретического задания, видео и фотоотчетов спортсменов	Проверка видео и фотоотчетов спортсменов	Проверка видео и фотоотчетов спортсменов	Проверка теста, видео и фотоотчетов спортсменов	