

План работы отделения фехтования(сабля) групп ТЭ(СС) Горский М.М., Ковалерова Е.В., Пантелеев А.Ю.,
Талья С.О., Шаталова А.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 | |
| 16.00-16.30 | Разминка | Разминка | Разминка | Разминка | Разминка | Разминка | |
| 16.30-17.10 | Комплекс СФП | Комплекс ОФП | Комплекс СФП | Комплекс ОФП | Комплекс СФП | Комплекс ОФП | |
| 17.10-17.40 | Комплекс СФП статика+передвижения | Комплекс СФП передвижения с мячиком | Комплекс СФП статика+передвижения | Комплекс СФП передвижения с мячиком | Комплекс СФП статика+передвижения | Комплекс СФП передвижения с мячиком | |
| 17.40-18.00 | Заминка (планка, отжимания, спина) | Заминка (планка, отжимания, спина) | Заминка (планка, отжимания, спина) | Заминка (растяжка) | Заминка (планка, отжимания, спина) | Заминка (растяжка) | |
| 19.15-20.00 | Теория: Фехтование на саблях Характеристика фехтования на саблях | Теория: Удары, Уколы | Теория просмотр боев, экспресс анализ спортсмена | Теория: Подготавливающие действие | Теория: Тактическая подготовка | Теория: Фехтование в новое время | |
| 20.00-21.00 | Проверка видео и фотоотчетов спортсменов | Проверка видео и фотоотчетов спортсменов | Проверка теоретического задания | Проверка видео и фотоотчетов спортсменов | Проверка видео и фотоотчетов спортсменов | Проверка видео и фотоотчетов спортсменов | |