

План работы отделения фехтования групп НП Бармин В.Ю., Дробышев А.В., Зубков К.А., Кононова Н.В., Филиппова М.П., Чуркина Н.А., Капитанова К.А., Руденков И.Б., Горский М.М., Ефимов К.В., Игнашев А.М., Ковалерова Е.В., Страшкин А.Ф.

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	<u>Зарядка</u>	<u>Зарядка</u>	<u>Зарядка</u>	<u>Зарядка</u>	<u>Зарядка</u>	<u>Зарядка</u>	
16.00-16.20	<u>Разминка</u>	<u>Разминка</u>	<u>Разминка</u>	<u>Разминка</u>	<u>Разминка</u>	<u>Разминка</u>	
16.20-16.40	<u>Комплекс СФП</u>	<u>Подготовка к сдаче нормативов ГТО</u>	<u>Комплекс СФП</u>	<u>Подготовка к сдаче нормативов ГТО</u>	<u>Комплекс СФП</u>	<u>Подготовка к сдаче нормативов ГТО</u>	
16.40-17.20	<u>Передвижения</u>	<u>Подготовка к сдаче нормативов ГТО</u>	<u>Передвижения</u>	<u>Подготовка к сдаче нормативов ГТО</u>	<u>Передвижения</u>	<u>Подготовка к сдаче нормативов ГТО</u>	
17.20-17.40	<u>Заминка (планка, отжимания, спина)</u>	<u>Заминка (планка, отжимания, спина)</u>	<u>Заминка (планка, отжимания, спина)</u>	<u>Заминка (растяжка)</u>	<u>Заминка (планка, отжимания, спина)</u>	<u>Заминка (растяжка)</u>	
19.15-20.00	<u>Изучение норм ГТО</u>	<u>Изучение норм ГТО</u>	<u>Изучение норм ГТО</u>	<u>Изучение норм ГТО</u>	<u>Изучение норм ГТО</u>	<u>Изучение норм ГТО</u>	
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	