

План работы отделения фехтования(рапира) групп ТЭ(СС) Зубков К.А., Овсянникова Е.О., Филиппов Е.С., Чуркина Н.А.

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>	
16.00-16.30	<u>Разминка</u>	<u>Разминка</u>	<u>Разминка</u>	<u>Разминка</u>	<u>Разминка</u>	<u>Разминка</u>	
16.30-17.10	<u>Комплекс СФП</u>	<u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u>	<u>Комплекс СФП</u>	<u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u>	<u>Комплекс СФП</u>	<u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u>	
17.10-17.40	<u>Комплекс СФП статика+передвижения</u>	<u>Комплекс СФП с мячом</u>	<u>Комплекс СФП статика+передвижения</u>	<u>Комплекс СФП с мячом</u>	<u>Комплекс СФП статика+передвижения</u>	<u>Передвижения в стойке</u>	
17.40-18.00	<u>Заминка (планка, отжимания, спина)</u>	<u>Заминка (растяжка)</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	