

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	Подготовка к сдаче норм ГТО	Комплекс СФП	Подготовка к сдаче норм ГТО	Комплекс СФП	Подготовка к сдаче норм ГТО	
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	Изучение норм ГТО	Изучение норм ГТО	Изучение норм ГТО	Изучение норм ГТО	Изучение норм ГТО	Изучение норм ГТО	
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	