План работы отделения фехтования(сабля) групп ССМ-ВСМ Ковалерова Е.В., Пантелеев А.Ю., Трошин А.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	Зарядка	Зарядка	Зарядка	Зарядка	Зарядка	Зарядка	
10.30-11.00	Разминка	Разминка	Разминка	Разминка	Разминка	Разминка	
11.00-12.00	Тренировка СФП	Подготовка к сдаче ГТО	Тренировка СФП	Подготовка к сдаче ГТО	Тренировка СФП	Подготовка к сдаче ГТО	
12.00-12.30	Заминка (планка, отжимания, спина)	Заминка (планка, отжимания, спина)	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 мячем	Комплекс СФП+статика	Комплекс СФП с мячем	Комплекс СФП+статика	Комплекс СФП с мячем	Комплекс СФП+статика	
16.40-17.20	Работа на мишени	Подготовка к сдаче ГТО	Работа на мишени	Подготовка к сдаче ГТО	Работа на мишени	Подготовка к сдаче ГТО	
17.20-17.40	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 антидопинговых правил, прохождение теста	Изучение норм ГТО	Изучение антидопинговых правил, прохождение теста	Изучение норм ГТО	Изучение антидопинговых правил, прохождение теста	Изучение норм ГТО	
20.00-21.00	Проверка теоретического задания, видео и фотоотчетов спортсменов	Проверка теоретического задания, видео и фотоотчетов спортсменов	Проверка теоретического задания, видео и фотоотчетов спортсменов	Проверка теоретического задания, видео и фотоотчетов спортсменов	Проверка теоретического задания, видео и фотоотчетов спортсменов	Проверка теоретического задания, видео и фотоотчетов спортсменов	