

План работы отделения фехтования(рапира) групп ССМ-ВСМ тренеры Степанова С.А., Цебро К.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	<u>Зарядка</u>	<u>Зарядка</u>	<u>Зарядка</u>	<u>Зарядка</u>	<u>Зарядка</u>	<u>Зарядка</u>	
10.30-11.00	<u>Разминка</u>	<u>Разминка</u>	<u>Разминка</u>	<u>Разминка</u>	<u>Разминка</u>	<u>Разминка</u>	
11.00-12.00	<u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u>	<u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u>	<u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u>	<u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u>	<u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u>	<u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u>	
12.00-12.30	<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>	
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>Комплексе СФП с мячом</u>	<u>Комплексе СФП +статика</u>	<u>Комплексе СФП с мячом</u>	<u>Комплексе СФП +статика</u>	<u>Комплексе СФП с мячом</u>	<u>Комплексе СФП +статика</u>	
16.40-17.20	<u>Передвижения в боевой стойке</u>	<u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u>	<u>Передвижения в боевой стойке</u>	<u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u>	<u>Передвижения в боевой стойке</u>	<u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u>	
17.20-17.40	<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 антидопинговых правил, прохождение теста</u>	<u>Изучение норм ГТО</u>	<u>Изучение антидопинговых правил, прохождение теста</u>	<u>Изучение норм ГТО</u>	<u>Изучение антидопинговых правил, прохождение теста</u>	<u>Изучение норм ГТО</u>	
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 теста, видео и фотоотчетов спортсменов	