

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	Зарядка	Зарядка	Зарядка	Зарядка	Зарядка	Зарядка	
16.00-16.30	Разминка	Разминка	Разминка	Разминка	Разминка	Разминка	
16.30-17.10	Работа над специальной физической подготовкой	Подготовка к сдаче норм ГТО	Работа над специальной физической подготовкой	Подготовка к сдаче норм ГТО	Работа над специальной физической подготовкой	Подготовка к сдаче норм ГТО	
17.10-17.40	Комплекс СФП статика+передвижения	Комплекс СФП с мячом	Комплексе СФП статика+передвижения	Комплекс СФП с мячом	Комплексе СФП статика+передвижения	Передвижения в стойке	
17.40-18.00	Заминка (планка, отжимания, спина)	Заминка (растяжка)	Заминка (планка, отжимания, спина)	Заминка (растяжка)	Заминка (планка, отжимания, спина)	Заминка (растяжка)	
19.15-20.00	Изучение норм ГТО	Изучение антидопинговых правил, прохождение теста	Изучение норм ГТО	Изучение антидопинговых правил, прохождение теста	Изучение норм ГТО	Изучение антидопинговых правил, прохождение теста	
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	