# 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 | Комплекс СФП | Подготовка к сдаче ГТО | Комплекс СФП | Подготовка к сдаче ГТО | Комплекс 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 | Правила поведения детей на дорогах | Тест на знание ПДД | Правила пожарной безопасности | Тест. Правила пожарной безопасности | Правила безопасного поведения на воде | Тест. Правила поведения на воде | |
| 20.00-21.00 | Преверка теоретического задания, видео и фотоотчетов спортсменов | Преверка теоретического задания, видео и фотоотчетов спортсменов | Преверка теоретического задания, видео и фотоотчетов спортсменов | Преверка теоретического задания, видео и фотоотчетов спортсменов | Преверка теоретического задания, видео и фотоотчетов спортсменов | Преверка теоретического задания, видео и фотоотчетов спортсменов | |