

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	
9.00-9.30	<a href="#"><u>Зарядка</u></a>	<a href="#"><u>Зарядка</u></a>	<a href="#"><u>Зарядка</u></a>	<a href="#"><u>Зарядка</u></a>	<a href="#"><u>Зарядка</u></a>	<a href="#"><u>Зарядка</u></a>	<a href="#"><u>Зарядка</u></a>
16.00-16.30	<a href="#"><u>Разминка</u></a>	<a href="#"><u>Разминка</u></a>	<a href="#"><u>Разминка</u></a>	<a href="#"><u>Разминка</u></a>	<a href="#"><u>Разминка</u></a>	<a href="#"><u>Разминка</u></a>	<a href="#"><u>Разминка</u></a>
16.30-17.10	<a href="#"><u>Комплекс СФП</u></a>	<a href="#"><u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u></a>	<a href="#"><u>Комплекс СФП</u></a>	<a href="#"><u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u></a>	<a href="#"><u>Комплекс СФП</u></a>	<a href="#"><u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u></a>	
17.10-17.40	<a href="#"><u>Комплекс СФП статика+передвижения</u></a>	<a href="#"><u>Комплекс СФП с мячом</u></a>	<a href="#"><u>Комплекс СФП статика+передвижения</u></a>	<a href="#"><u>Комплекс СФП с мячом</u></a>	<a href="#"><u>Комплекс СФП статика+передвижения</u></a>	<a href="#"><u>Передвижения в стойке</u></a>	
17.40-18.00	<a href="#"><u>Заминка (планка, отжимания, спина)</u></a>	<a href="#"><u>Заминка (растяжка)</u></a>	<a href="#"><u>Заминка (планка, отжимания, спина)</u></a>	<a href="#"><u>Заминка (растяжка)</u></a>	<a href="#"><u>Заминка (планка, отжимания, спина)</u></a>	<a href="#"><u>Заминка (растяжка)</u></a>	
19.15-20.00	<a href="#"><u>Правила поведения детей на дорогах</u></a>	<a href="#"><u>Тест на знание ПДД</u></a>	<a href="#"><u>Правила пожарной безопасности</u></a>	<a href="#"><u>Тест. Правила пожарной безопасности</u></a>	<a href="#"><u>Правила безопасного поведения на воде</u></a>	<a href="#"><u>Тест. Правила поведения на воде</u></a>	
20.00-21.00	Проверка видео и фотоотчётов спортсменов	Проверка видео и фотоотчетов спортсменов	Проверка теоретического задания	Проверка видео и фотоотчетов спортсменов	Проверка видео и фотоотчетов спортсменов	Проверка видео и фотоотчетов спортсменов	

ВЫХОДНОЙ