

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