

План работы отделения фехтования(сабля) групп ТЭ(СС) Горский М.М., Ковалерова Е.В., Пантелеев А.Ю.,  
Талья С.О., Шаталова А.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	<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 передвижения с мячиком</a>	<a href="#">Комплекс СФП статика+передвижения</a>	<a href="#">Комплекс СФП передвижения с мячиком</a>	<a href="#">Комплекс СФП статика+передвижения</a>	<a href="#">Комплекс СФП передвижения с мячиком</a>	
17.40-18.00	<a href="#">Заминка (планка, отжимания, спина)</a>	<a href="#">Заминка (планка, отжимания, спина)</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	