

План работы отделения фехтования(шпага) групп ТЭ(СС) Виноградова А.Ю., Капитанова К.А., Руденков И.Б., Цебро К.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	<u>Зарядка</u>	<u>Зарядка</u>	<u>Зарядка</u>	<u>Зарядка</u>	<u>Зарядка</u>	<u>Зарядка</u>	
16.00-16.30	<u>Разминка</u>	<u>Разминка</u>	<u>Разминка</u>	<u>Разминка</u>	<u>Разминка</u>	<u>Разминка</u>	
16.30-17.10	<u>Комплекс СФП</u>	<u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u>	<u>Комплекс СФП</u>	<u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u>	<u>Комплекс СФП</u>	<u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u>	
17.10-17.40	<u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u>	<u>Комплекс СФП передвижения с мячиком</u>	<u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u>	<u>Комплекс СФП передвижения с мячиком</u>	<u>Подготовка к сдаче норм ГТО</u>	<u>Комплекс СФП передвижения с мячиком</u>	
17.40-18.00	<u>Заминка (планка отжимания, спина)</u>	<u>Заминка (планка отжимания, спина)</u>	<u>Заминка (планка отжимания, спина)</u>	<u>Заминка (растяжка)</u>	<u>Заминка (планка отжимания, спина)</u>	<u>Заминка (растяжка)</u>	
19.15-20.00	<u>Правила поведения детей на дорогах</u>	<u>Тест на знание ПДД</u>	<u>Правила пожарной безопасности</u>	<u>Тест. Правила пожарной безопасности</u>	<u>Правила безопасного поведения на воде</u>	<u>Тест. Правила поведения на воде</u>	
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	