

**План тренировочных занятий для самоподготовки спортсменов отделения Фехтования в формате дистанционной подготовки
с 01.06.2020 по 30.06.2020 г. Тренер Дегтярев И.Д. группа ССМ – 1,2**

Дата	Время	Задание	Форма обратной связи	Дата	Время	Задание	Форма обратной связи
01.06.2020	16:00 - 19:00	<p>Разминка: Ходьба на месте, бег на месте, прыжки, наклоны, приседания, отжимания упражнения на растяжку мышц, суставная гимнастика.</p> <p>Фехтовальная подготовка: Скрестные шаги, Шаги и скачки вперед-назад в различном темпе и длине шага, выпад с закрытием в боевую стойку. Контроль качества боевой стойки. Статические и скоростные упражнения в фехтовальной стойке.</p> <p>Теоретическая подготовка: Просмотр Фехтовальных поединков сильнейших мировых спортсменов, изучение техники движений, изучение тактики. Запись в фехтовальный дневник.</p>	WhatsApp, Viber, Mail, ВК	02.06.2020	16:00-19:00	<p>Разминка: Ходьба на месте, бег на месте, прыжки, наклоны, приседания, отжимания упражнения на растяжку мышц, суставная гимнастика.</p> <p>Фехтовальная подготовка: Скрестные шаги, Шаги и скачки вперед-назад в различном темпе и длине шага, выпад с закрытием в боевую стойку. Контроль качества боевой стойки. Статические и скоростные упражнения в фехтовальной стойке.</p> <p>Теоретическая подготовка: Просмотр Фехтовальных поединков сильнейших мировых спортсменов, изучение техники движений, изучение тактики. Запись в фехтовальный дневник.</p>	WhatsApp, Viber, Mail, ВК
Дата	Время	Задание	Форма обратной связи	Дата	Время	Задание	Форма обратной связи

			СВЯЗИ				СВЯЗИ
03.06. 2020	16:00 - 19:00	<p>Разминка: Ходьба на месте, бег на месте, прыжки, наклоны, приседания, отжимания упражнения на растяжку мышц, суставная гимнастика.</p> <p>Фехтовальная подготовка: Скрестные шаги, Шаги и скачки вперед-назад в различном темпе и длине шага, выпад с закрытием в боевую стойку. Контроль качества боевой стойки. Статические и скоростные упражнения в фехтовальной стойке.</p> <p>Теоретическая подготовка: Просмотр Фехтовальных поединков сильнейших мировых спортсменов, изучение техники движений, изучение тактики. Запись в фехтовальный дневник.</p>	WhatsApp, Viber, Mail, VK	04.06. 2020	16:00- 19:00	<p>Разминка: Ходьба на месте, бег на месте, прыжки, наклоны, приседания, отжимания упражнения на растяжку мышц, суставная гимнастика.</p> <p>Фехтовальная подготовка: Скрестные шаги, Шаги и скачки вперед-назад в различном темпе и длине шага, выпад с закрытием в боевую стойку. Контроль качества боевой стойки. Статические и скоростные упражнения в фехтовальной стойке.</p> <p>Теоретическая подготовка: Просмотр Фехтовальных поединков сильнейших мировых спортсменов, изучение техники движений, изучение тактики. Запись в фехтовальный дневник.</p>	WhatsApp, Viber, Mail, VK
Дата	Время	Задание	Форма обратной связи	Дата	Время	Задание	Форма обратной связи

05.06. 2020	16:00 - 19:00	<p>Разминка: Ходьба на месте, бег на месте, прыжки, наклоны, приседания, отжимания упражнения на растяжку мышц, суставная гимнастика.</p> <p>Фехтовальная подготовка: Скрестные шаги, Шаги и скачки вперед-назад в различном темпе и длине шага, выпад с закрытием в боевую стойку. Контроль качества боевой стойки. Статические и скоростные упражнения в фехтовальной стойке.</p> <p>Теоретическая подготовка: Просмотр Фехтовальных поединков сильнейших мировых спортсменов, изучение техники движений, изучение тактики. Запись в фехтовальный дневник.</p>	WhatsApp , Viber, Mail, ВК	07.06. 2020	11:00- 14:00	<p>Разминка: Ходьба на месте, бег на месте, ОРУ, упражнения на развитие скорости и растяжка.</p> <p>ОФП: Комплекс упражнений на развитие силы и скорости с утяжелителями (Змейка).</p> <p>СФП: Передвижения с силовой нагрузкой, выпад с закрытием. Шаги, скачки, выпады с резинкой/утяжелителями.</p> <p>Заминка: Упражнение на реакцию с перчаткой и теннисными мячами.</p>	WhatsApp, Viber, Mail, ВК
Дата	Время	Задание	Форма обратной связи	Дата	Время	Задание	Форма обратной связи

08.06. 2020	16:00 - 19:00	<p>Разминка: Ходьба на месте, бег на месте, прыжки, наклоны, приседания, отжимания упражнения на растяжку мышц, суставная гимнастика.</p> <p>Фехтовальная подготовка: Скрестные шаги, Шаги и скачки вперед-назад в различном темпе и длине шага, выпад с закрытием в боевую стойку. Контроль качества боевой стойки. Статические и скоростные упражнения в фехтовальной стойке.</p> <p>Теоретическая подготовка: Просмотр Фехтовальных поединков сильнейших мировых спортсменов, изучение техники движений, изучение тактики. Запись в фехтовальный дневник.</p>	WhatsApp , Viber, Mail, ВК	09.06. 2020	16:00- 19:00	<p>Разминка: Ходьба на месте, бег на месте, прыжки, наклоны, приседания, отжимания упражнения на растяжку мышц, суставная гимнастика.</p> <p>Фехтовальная подготовка: Скрестные шаги, Шаги и скачки вперед-назад в различном темпе и длине шага, выпад с закрытием в боевую стойку. Контроль качества боевой стойки. Статические и скоростные упражнения в фехтовальной стойке.</p> <p>Теоретическая подготовка: Просмотр Фехтовальных поединков сильнейших мировых спортсменов, изучение техники движений, изучение тактики. Запись в фехтовальный дневник.</p>	WhatsApp, Viber, Mail, ВК
Дата	Время	Задание	Форма обратной связи	Дата	Время	Задание	Форма обратной связи

10.06. 2020	16:00 - 19:00	<p>Разминка: Ходьба на месте, бег на месте, прыжки, наклоны, приседания, отжимания упражнения на растяжку мышц, суставная гимнастика.</p> <p>Фехтовальная подготовка: Скрестные шаги, Шаги и скачки вперед-назад в различном темпе и длине шага, выпад с закрытием в боевую стойку. Контроль качества боевой стойки. Статические и скоростные упражнения в фехтовальной стойке.</p> <p>Теоретическая подготовка: Просмотр Фехтовальных поединков сильнейших мировых спортсменов, изучение техники движений, изучение тактики. Запись в фехтовальный дневник.</p>	WhatsApp , Viber, Mail, ВК	11.06. 2020	16:00- 19:00	<p>Разминка: Ходьба на месте, бег на месте, прыжки, наклоны, приседания, отжимания упражнения на растяжку мышц, суставная гимнастика.</p> <p>Фехтовальная подготовка: Скрестные шаги, Шаги и скачки вперед-назад в различном темпе и длине шага, выпад с закрытием в боевую стойку. Контроль качества боевой стойки. Статические и скоростные упражнения в фехтовальной стойке.</p> <p>Теоретическая подготовка: Просмотр Фехтовальных поединков сильнейших мировых спортсменов, изучение техники движений, изучение тактики. Запись в фехтовальный дневник.</p>	WhatsApp, Viber, Mail, ВК
Дата	Время	Задание	Форма обратной связи	Дата	Время	Задание	Форма обратной связи

12.06.2020	16:00 - 19:00	<p>Разминка: Ходьба на месте, бег на месте, прыжки, наклоны, приседания, отжимания упражнения на растяжку мышц, суставная гимнастика.</p> <p>Фехтовальная подготовка: Скрестные шаги, Шаги и скачки вперед-назад в различном темпе и длине шага, выпад с закрытием в боевую стойку. Контроль качества боевой стойки. Статические и скоростные упражнения в фехтовальной стойке.</p> <p>Теоретическая подготовка: Просмотр Фехтовальных поединков сильнейших мировых спортсменов, изучение техники движений, изучение тактики. Запись в фехтовальный дневник.</p>	WhatsApp, Viber, Mail, ВК	14.06.2020	11:00-14:00	<p>Разминка: Ходьба на месте, бег на месте, ОРУ, упражнения на развитие скорости и растяжка.</p> <p>ОФП: Комплекс упражнений на развитие силы и скорости с утяжелителями (Змейка).</p> <p>СФП: Передвижения с силовой нагрузкой, выпад с закрытием. Шаги, скачки, выпады с резинкой/утяжелителями.</p> <p>Заминка: Упражнение на реакцию с перчаткой и теннисными мячами.</p>	WhatsApp, Viber, Mail, ВК
------------	---------------	---	---------------------------	------------	-------------	---	---------------------------

Дата	Время	Задание	Форма обратной связи	Дата	Время	Задание	Форма обратной связи
15.06.2020	16:00 - 19:00	<p>Разминка: Ходьба на месте, бег на месте, прыжки, наклоны, приседания, отжимания упражнения на растяжку мышц, суставная гимнастика.</p> <p>Фехтовальная подготовка: Скрестные шаги, Шаги и скачки вперед-назад в различном темпе и длине шага, выпад с закрытием в боевую стойку. Контроль качества боевой стойки. Статические и скоростные упражнения в фехтовальной стойке.</p> <p>Теоретическая подготовка: Просмотр Фехтовальных поединков сильнейших мировых спортсменов, изучение техники движений, изучение тактики. Запись в фехтовальный дневник.</p>	WhatsApp, Viber, Mail, ВК	16.06.2020	16:00-19:00	<p>Разминка: Ходьба на месте, бег на месте, прыжки, наклоны, приседания, отжимания упражнения на растяжку мышц, суставная гимнастика.</p> <p>Фехтовальная подготовка: Скрестные шаги, Шаги и скачки вперед-назад в различном темпе и длине шага, выпад с закрытием в боевую стойку. Контроль качества боевой стойки. Статические и скоростные упражнения в фехтовальной стойке.</p> <p>Теоретическая подготовка: Просмотр Фехтовальных поединков сильнейших мировых спортсменов, изучение техники движений, изучение тактики. Запись в фехтовальный дневник.</p>	WhatsApp, Viber, Mail, ВК

Дата	Время	Задание	Форма обратной связи	Дата	Время	Задание	Форма обратной связи
------	-------	---------	----------------------	------	-------	---------	----------------------

17.06. 2020	16:00- 19:00	<p>Разминка: Ходьба на месте, бег на месте, прыжки, наклоны, приседания, отжимания упражнения на растяжку мышц, суставная гимнастика.</p> <p>Фехтовальная подготовка: Скрестные шаги, Шаги и скачки вперед-назад в различном темпе и длине шага, выпад с закрытием в боевую стойку. Контроль качества боевой стойки. Статические и скоростные упражнения в фехтовальной стойке.</p> <p>Теоретическая подготовка: Просмотр Фехтовальных поединков сильнейших мировых спортсменов, изучение техники движений, изучение тактики. Запись в фехтовальный дневник.</p>	WhatsApp , Viber, Mail, ВК	18.06. 2020	16:00- 19:00	<p>Разминка: Ходьба на месте, бег на месте, прыжки, наклоны, приседания, отжимания упражнения на растяжку мышц, суставная гимнастика.</p> <p>Фехтовальная подготовка: Скрестные шаги, Шаги и скачки вперед-назад в различном темпе и длине шага, выпад с закрытием в боевую стойку. Контроль качества боевой стойки. Статические и скоростные упражнения в фехтовальной стойке.</p> <p>Теоретическая подготовка: Просмотр Фехтовальных поединков сильнейших мировых спортсменов, изучение техники движений, изучение тактики. Запись в фехтовальный дневник.</p>	WhatsAp p, Viber, Mail, ВК
Дата	Время	Задание	Форма обратной связи	Дата	Время	Задание	Форма обратной связи

19.06. 2020	16:00 - 19:00	<p>Разминка: Ходьба на месте, бег на месте, прыжки, наклоны, приседания, отжимания упражнения на растяжку мышц, суставная гимнастика.</p> <p>Фехтовальная подготовка: Скрестные шаги, Шаги и скачки вперед-назад в различном темпе и длине шага, выпад с закрытием в боевую стойку. Контроль качества боевой стойки. Статические и скоростные упражнения в фехтовальной стойке.</p> <p>Теоретическая подготовка: Просмотр Фехтовальных поединков сильнейших мировых спортсменов, изучение техники движений, изучение тактики. Запись в фехтовальный дневник.</p>	WhatsApp , Viber, Mail, VK	21.06. 2020	11:00- 14:00	<p>Разминка: Ходьба на месте, бег на месте, ОРУ, упражнения на развитие скорости и растяжка.</p> <p>ОФП: Комплекс упражнений на развитие силы и скорости с утяжелителями (Змейка).</p> <p>СФП: Передвижения с силовой нагрузкой, выпад с закрытием. Шаги, скачки, выпады с резинкой/утяжелителями.</p> <p>Заминка: Упражнение на реакцию с перчаткой и теннисными мячами.</p>	WhatsApp, Viber, Mail, VK
----------------	---------------------	---	----------------------------------	----------------	-----------------	---	---------------------------------

Дата	Время	Задание	Форма обратной связи	Дата	Время	Задание	Форма обратной связи
------	-------	---------	----------------------	------	-------	---------	----------------------

22.06. 2020	16:00 - 19:00	<p>Разминка: Ходьба на месте, бег на месте, прыжки, наклоны, приседания, отжимания упражнения на растяжку мышц, суставная гимнастика.</p> <p>Фехтовальная подготовка: Скрестные шаги, Шаги и скачки вперед-назад в различном темпе и длине шага, выпад с закрытием в боевую стойку. Контроль качества боевой стойки. Статические и скоростные упражнения в фехтовальной стойке.</p> <p>Теоретическая подготовка: Просмотр Фехтовальных поединков сильнейших мировых спортсменов, изучение техники движений, изучение тактики. Запись в фехтовальный дневник.</p>	WhatsApp , Viber, Mail, VK	23.06. 2020	16:00- 19:00	<p>Разминка: Ходьба на месте, бег на месте, прыжки, наклоны, приседания, отжимания упражнения на растяжку мышц, суставная гимнастика.</p> <p>Фехтовальная подготовка: Скрестные шаги, Шаги и скачки вперед-назад в различном темпе и длине шага, выпад с закрытием в боевую стойку. Контроль качества боевой стойки. Статические и скоростные упражнения в фехтовальной стойке.</p> <p>Теоретическая подготовка: Просмотр Фехтовальных поединков сильнейших мировых спортсменов, изучение техники движений, изучение тактики. Запись в фехтовальный дневник.</p>	WhatsApp, Viber, Mail, VK
----------------	---------------------	---	----------------------------------	----------------	-----------------	---	---------------------------------

Дата	Время	Задание	Форма обратной связи	Дата	Время	Задание	Форма обратной связи
------	-------	---------	----------------------	------	-------	---------	----------------------

24.06.2020	16:00 - 19:00	<p>Разминка: Ходьба на месте, бег на месте, прыжки, наклоны, приседания, отжимания упражнения на растяжку мышц, суставная гимнастика.</p> <p>Фехтовальная подготовка: Скрестные шаги, Шаги и скачки вперед-назад в различном темпе и длине шага, выпад с закрытием в боевую стойку. Контроль качества боевой стойки. Статические и скоростные упражнения в фехтовальной стойке.</p> <p>Теоретическая подготовка: Просмотр Фехтовальных поединков сильнейших мировых спортсменов, изучение техники движений, изучение тактики. Запись в фехтовальный дневник.</p>	WhatsApp, Viber, Mail, VK	25.06.2020	16:00-19:00	<p>Разминка: Ходьба на месте, бег на месте, прыжки, наклоны, приседания, отжимания упражнения на растяжку мышц, суставная гимнастика.</p> <p>Фехтовальная подготовка: Скрестные шаги, Шаги и скачки вперед-назад в различном темпе и длине шага, выпад с закрытием в боевую стойку. Контроль качества боевой стойки. Статические и скоростные упражнения в фехтовальной стойке.</p> <p>Теоретическая подготовка: Просмотр Фехтовальных поединков сильнейших мировых спортсменов, изучение техники движений, изучение тактики. Запись в фехтовальный дневник.</p>	WhatsApp, Viber, Mail, VK
------------	---------------	---	---------------------------	------------	-------------	---	---------------------------

Дата	Время	Задание	Форма обратной связи	Дата	Время	Задание	Форма обратной связи
------	-------	---------	----------------------	------	-------	---------	----------------------

26.06. 2020	16:00 - 19:00	<p>Разминка: Ходьба на месте, бег на месте, прыжки, наклоны, приседания, отжимания упражнения на растяжку мышц, суставная гимнастика.</p> <p>Фехтовальная подготовка: Скрестные шаги, Шаги и скачки вперед-назад в различном темпе и длине шага, выпад с закрытием в боевую стойку. Контроль качества боевой стойки. Статические и скоростные упражнения в фехтовальной стойке.</p> <p>Теоретическая подготовка: Просмотр Фехтовальных поединков сильнейших мировых спортсменов, изучение техники движений, изучение тактики. Запись в фехтовальный дневник.</p>	WhatsApp , Viber, Mail, VK	28.06. 2020	11:00- 14:00	<p>Разминка: Ходьба на месте, бег на месте, ОРУ, упражнения на развитие скорости и растяжка.</p> <p>ОФП: Комплекс упражнений на развитие силы и скорости с утяжелителями (Змейка).</p> <p>СФП: Передвижения с силовой нагрузкой, выпад с закрытием. Шаги, скачки, выпады с резинкой/утяжелителями.</p> <p>Заминка: Упражнение на реакцию с перчаткой и теннисными мячами.</p>	WhatsApp, Viber, Mail, VK
----------------	---------------------	---	----------------------------------	----------------	-----------------	---	---------------------------------

Дата	Время	Задание	Форма обратной связи	Дата	Время	Задание	Форма обратной связи
------	-------	---------	----------------------	------	-------	---------	----------------------

29.06. 2020	16:00 - 19:00	<p>Разминка: Ходьба на месте, бег на месте, прыжки, наклоны, приседания, отжимания упражнения на растяжку мышц, суставная гимнастика.</p> <p>Фехтовальная подготовка: Скрестные шаги, Шаги и скачки вперед-назад в различном темпе и длине шага, выпад с закрытием в боевую стойку. Контроль качества боевой стойки.</p> <p>Статические и скоростные упражнения в фехтовальной стойке.</p> <p>Теоретическая подготовка: Просмотр Фехтовальных поединков сильнейших мировых спортсменов, изучение техники движений, изучение тактики. Запись в фехтовальный дневник.</p>	WhatsApp , Viber, Mail, VK	30.06. 2020	16:00- 19:00	<p>Разминка: Ходьба на месте, бег на месте, прыжки, наклоны, приседания, отжимания упражнения на растяжку мышц, суставная гимнастика.</p> <p>Фехтовальная подготовка: Скрестные шаги, Шаги и скачки вперед-назад в различном темпе и длине шага, выпад с закрытием в боевую стойку. Контроль качества боевой стойки.</p> <p>Статические и скоростные упражнения в фехтовальной стойке.</p> <p>Теоретическая подготовка: Просмотр Фехтовальных поединков сильнейших мировых спортсменов, изучение техники движений, изучение тактики. Запись в фехтовальный дневник.</p>	WhatsApp, Viber, Mail, VK
----------------	---------------------	--	----------------------------------	----------------	-----------------	--	---------------------------------

ПОДГОТОВКИ
с 01.06.2020 по 29.06.2020 г. Тренер Дегтярев И.Д. группы Т-1

Дата	Время	Задание	Форма обратной связи	Дата	Время	Задание	Форма обратной связи
01.06.2020	16:00 - 18:00	<p>Разминка: Ходьба на месте, бег на месте, прыжки, наклоны, приседания, отжимания упражнения на растяжку мышц, суставная гимнастика.</p> <p>Фехтовальная подготовка: Шаги вперед-назад в различном темпе и длине шага, выпад с закрытием в боевую стойку. Контроль качества боевой стойки.</p> <p>Теоретическая подготовка: Просмотр Фехтовальных поединков сильнейших мировых спортсменов, изучение техники движений.</p>	WhatsApp, Viber, Mail, ВК	03.06.2020	16:00-18:00	<p>Разминка: Ходьба на месте, бег на месте, прыжки, наклоны, приседания, отжимания упражнения на растяжку мышц, суставная гимнастика.</p> <p>Фехтовальная подготовка: Шаги вперед-назад в различном темпе и длине шага, выпад с закрытием в боевую стойку. Контроль качества боевой стойки.</p> <p>Теоретическая подготовка: Просмотр Фехтовальных поединков сильнейших мировых спортсменов, изучение техники движений.</p>	WhatsApp, Viber, Mail, ВК
Дата	Время	Задание	Форма обратной связи	Дата	Время	Задание	Форма обратной связи

05.06. 2020	16:00 - 18:00	<p>Разминка: Ходьба на месте, бег на месте, прыжки, наклоны, приседания, отжимания упражнения на растяжку мышц, суставная гимнастика.</p> <p>Фехтовальная подготовка: Шаги вперед-назад в различном темпе и длине шага, выпад с закрытием в боевую стойку. Контроль качества боевой стойки.</p> <p>Теоретическая подготовка: Просмотр Фехтовальных поединков сильнейших мировых спортсменов, изучение техники движений.</p>	WhatsApp, Viber, Mail, BK	07.06. 2020	9:30- 11:30	<p>Разминка: Ходьба на месте, бег на месте, ОРУ, упражнения на развитие скорости и растяжка.</p> <p>ОФП: Комплекс упражнений на развитие силы и скорости (Змейка)</p> <p>СФП: Передвижения с силовой нагрузкой, выпад с закрытием.</p> <p>Заминка: Упражнение на реакцию с перчаткой, теннисным мячом.</p>	WhatsApp, Viber, Mail, BK
Дата	Время	Задание	Форма обратной связи	Дата	Время	Задание	Форма обратной связи

08.06. 2020	16:00 - 18:00	<p>Разминка: Ходьба на месте, бег на месте, прыжки, наклоны, приседания, отжимания упражнения на растяжку мышц, суставная гимнастика.</p> <p>Фехтовальная подготовка: Шаги вперед-назад в различном темпе и длине шага, выпад с закрытием в боевую стойку. Контроль качества боевой стойки.</p> <p>Теоретическая подготовка: Просмотр Фехтовальных поединков сильнейших мировых спортсменов, изучение техники движений.</p>	WhatsApp, Viber, Mail, ВК	10.06. 2020	16:00- 18:00	<p>Разминка: Ходьба на месте, бег на месте, прыжки, наклоны, приседания, отжимания упражнения на растяжку мышц, суставная гимнастика.</p> <p>Фехтовальная подготовка: Шаги вперед-назад в различном темпе и длине шага, выпад с закрытием в боевую стойку. Контроль качества боевой стойки.</p> <p>Теоретическая подготовка: Просмотр Фехтовальных поединков сильнейших мировых спортсменов, изучение техники движений.</p>	WhatsApp, Viber, Mail, ВК
Дата	Время	Задание	Форма обратной связи	Дата	Время	Задание	Форма обратной связи

12.06. 2020	16:00 - 18:00	<p>Разминка: Ходьба на месте, бег на месте, прыжки, наклоны, приседания, отжимания упражнения на растяжку мышц, суставная гимнастика.</p> <p>Фехтовальная подготовка: Шаги вперед-назад в различном темпе и длине шага, выпад с закрытием в боевую стойку. Контроль качества боевой стойки.</p> <p>Теоретическая подготовка: Просмотр Фехтовальных поединков сильнейших мировых спортсменов, изучение техники движений.</p>	WhatsApp, Viber, Mail, ВК	14.06. 2020	9:30- 11:30	<p>Разминка: Ходьба на месте, бег на месте, ОРУ, упражнения на развитие скорости и растяжка.</p> <p>ОФП: Комплекс упражнений на развитие силы и скорости (Змейка)</p> <p>СФП: Передвижения с силовой нагрузкой, выпад с закрытием.</p> <p>Заминка: Упражнение на реакцию с перчаткой, теннисным мячом.</p>	WhatsApp, Viber, Mail, ВК
Дата	Время	Задание	Форма обратной связи	Дата	Время	Задание	Форма обратной связи

15.06. 2020	16:00 - 18:00	<p>Разминка: Ходьба на месте, бег на месте, прыжки, наклоны, приседания, отжимания упражнения на растяжку мышц, суставная гимнастика.</p> <p>Фехтовальная подготовка: Шаги вперед-назад в различном темпе и длине шага, выпад с закрытием в боевую стойку. Контроль качества боевой стойки.</p> <p>Теоретическая подготовка: Просмотр Фехтовальных поединков сильнейших мировых спортсменов, изучение техники движений.</p>	WhatsApp, Viber, Mail, ВК	17.06. 2020	16:00- 18:00	<p>Разминка: Ходьба на месте, бег на месте, прыжки, наклоны, приседания, отжимания упражнения на растяжку мышц, суставная гимнастика.</p> <p>Фехтовальная подготовка: Шаги вперед-назад в различном темпе и длине шага, выпад с закрытием в боевую стойку. Контроль качества боевой стойки.</p> <p>Теоретическая подготовка: Просмотр Фехтовальных поединков сильнейших мировых спортсменов, изучение техники движений.</p>	WhatsApp, Viber, Mail, ВК
Дата	Время	Задание	Форма обратной связи	Дата	Время	Задание	Форма обратной связи

19.06. 2020	16:00 - 18:00	<p>Разминка: Ходьба на месте, бег на месте, прыжки, наклоны, приседания, отжимания упражнения на растяжку мышц, суставная гимнастика.</p> <p>Фехтовальная подготовка: Шаги вперед-назад в различном темпе и длине шага, выпад с закрытием в боевую стойку. Контроль качества боевой стойки.</p> <p>Теоретическая подготовка: Просмотр Фехтовальных поединков сильнейших мировых спортсменов, изучение техники движений.</p>	WhatsApp, Viber, Mail, ВК	21.06. 2020	9:30- 11:30	<p>Разминка: Ходьба на месте, бег на месте, ОРУ, упражнения на развитие скорости и растяжка.</p> <p>ОФП: Комплекс упражнений на развитие силы и скорости (Змейка)</p> <p>СФП: Передвижения с силовой нагрузкой, выпад с закрытием.</p> <p>Заминка: Упражнение на реакцию с перчаткой, теннисным мячом.</p>	
----------------	---------------------	--	---------------------------	----------------	----------------	--	--

Дата	Время	Задание	Форма обратной связи	Дата	Время	Задание	Форма обратной связи
------	-------	---------	----------------------	------	-------	---------	----------------------

22.06. 2020	16:00 - 18:00	<p>Разминка: Ходьба на месте, бег на месте, прыжки, наклоны, приседания, отжимания упражнения на растяжку мышц, суставная гимнастика.</p> <p>Фехтовальная подготовка: Шаги вперед-назад в различном темпе и длине шага, выпад с закрытием в боевую стойку. Контроль качества боевой стойки.</p> <p>Теоретическая подготовка: Просмотр Фехтовальных поединков сильнейших мировых спортсменов, изучение техники движений.</p>	WhatsApp, Viber, Mail, BK	24.06. 2020	16:00- 18:00	<p>Разминка: Ходьба на месте, бег на месте, прыжки, наклоны, приседания, отжимания упражнения на растяжку мышц, суставная гимнастика.</p> <p>Фехтовальная подготовка: Шаги вперед-назад в различном темпе и длине шага, выпад с закрытием в боевую стойку. Контроль качества боевой стойки.</p> <p>Теоретическая подготовка: Просмотр Фехтовальных поединков сильнейших мировых спортсменов, изучение техники движений.</p>	WhatsApp, Viber, Mail, BK
----------------	---------------------	--	---------------------------	----------------	-----------------	--	---------------------------

Дата	Время	Задание	Форма обратной связи	Дата	Время	Задание	Форма обратной связи
26.06. 2020	16:00 - 18:00	<p>Разминка: Ходьба на месте, бег на месте, прыжки, наклоны, приседания, отжимания упражнения на растяжку мышц, суставная гимнастика.</p> <p>Фехтовальная подготовка: Шаги вперед-назад в</p>	WhatsApp, Viber, Mail, BK	28.06. 2020	9:30- 11:30	<p>Разминка: Ходьба на месте, бег на месте, ОРУ, упражнения на развитие скорости и растяжка.</p> <p>ОФП: Комплекс упражнений на развитие силы и скорости (Змейка)</p>	WhatsApp, Viber, Mail, BK

различном темпе и длине шага, выпад с закрытием в боевую стойку. Контроль качества боевой стойки.
Теоретическая подготовка:
 Просмотр Фехтовальных поединков сильнейших мировых спортсменов, изучение техники движений.

СФП:
 Передвижения с силовой нагрузкой, выпад с закрытием.
Заминка:
 Упражнение на реакцию с перчаткой, теннисным мячом.

Дата	Время	Задание	Форма обратной связи	Дата	Время	Задание	Форма обратной связи
29.06.2020	16:00 - 18:00	<p>Разминка: Ходьба на месте, бег на месте, прыжки, наклоны, приседания, отжимания упражнения на растяжку мышц, суставная гимнастика.</p> <p>Фехтовальная подготовка: Шаги вперед-назад в различном темпе и длине шага, выпад с закрытием в боевую стойку. Контроль качества боевой стойки.</p> <p>Теоретическая подготовка: Просмотр Фехтовальных поединков сильнейших мировых спортсменов, изучение техники движений.</p>	WhatsApp, Viber, Mail, VK				

План тренировочных занятий для самоподготовки спортсменов отделения Фехтования в формате дистанционной подготовки со 02.06.2020 по 30.06.2020 г. Тренер Дегтярев И.Д. группа НП-1

Дата	Время	Задание	Форма обратной связи	Дата	Время	Задание	Форма обратной связи
02.06.2020	14:00-15:30	<p>Разминка: Ходьба на месте, бег на месте, прыжки, наклоны, приседания, отжимания упражнения на растяжку мышц, суставная гимнастика.</p> <p>Фехтовальная подготовка: Шаги вперед-назад в различном темпе и длине шага, выпад с закрытием в боевую стойку. Контроль качества боевой стойки.</p> <p>Теоретическая подготовка: Изучение и понимание терминов атака и защита.</p>	WhatsApp, Viber, Mail, ВК	04.06.2020	14:00-15:30	<p>Разминка: Ходьба на месте, бег на месте, прыжки, наклоны, приседания, отжимания упражнения на растяжку мышц, суставная гимнастика.</p> <p>Фехтовальная подготовка: Шаги вперед-назад в различном темпе и длине шага, выпад с закрытием в боевую стойку. Контроль качества боевой стойки.</p> <p>Теоретическая подготовка: Изучение и понимание терминов атака и защита.</p>	WhatsApp, Viber, Mail, ВК
Дата	Время	Задание	Форма обратной связи	Дата	Время	Задание	Форма обратной связи

05.06.2020	14:00-15:30	<p>Разминка: Ходьба на месте, бег на месте, ОРУ, упражнения на развитие скорости и растяжка.</p> <p>ОФП: Комплекс упражнений на развитие силы и скорости (Змейка)</p> <p>СФП: Передвижения с силовой нагрузкой, выпад с закрытием.</p> <p>Заминка: Упражнение на реакцию с перчаткой.</p>	WhatsApp, Viber, Mail, ВК	09.06.2020	14:00-15:30	<p>Разминка: Ходьба на месте, бег на месте, прыжки, наклоны, приседания, отжимания упражнения на растяжку мышц, суставная гимнастика.</p> <p>Фехтовальная подготовка: Шаги вперед-назад в различном темпе и длине шага, выпад с закрытием в боевую стойку. Контроль качества боевой стойки.</p> <p>Теоретическая подготовка: Изучение и понимание терминов атака и защита.</p>	WhatsApp, Viber, Mail, ВК
Дата	Время	Задание	Форма обратной связи	Дата	Время	Задание	Форма обратной связи
11.06.2020	14:00-15:30	<p>Разминка: Ходьба на месте, бег на месте, прыжки, наклоны, приседания, отжимания упражнения на растяжку мышц, суставная гимнастика.</p> <p>Фехтовальная подготовка: Шаги вперед-назад в различном темпе и длине шага, выпад с закрытием в боевую стойку. Контроль качества боевой стойки.</p> <p>Теоретическая подготовка: Изучение и понимание терминов атака и защита.</p>	WhatsApp, Viber, Mail, ВК	12.06.2020	14:00-15:30	<p>Разминка: Ходьба на месте, бег на месте, ОРУ, упражнения на развитие скорости и растяжка.</p> <p>ОФП: Комплекс упражнений на развитие силы и скорости (Змейка)</p> <p>СФП: Передвижения с силовой нагрузкой, выпад с закрытием.</p> <p>Заминка: Упражнение на реакцию с перчаткой.</p>	WhatsApp, Viber, Mail, ВК
Дата	Время	Задание	Форма обратной связи	Дата	Время	Задание	Форма обратной связи

16.06.2020	14:00-15:30	<p>Разминка: Ходьба на месте, бег на месте, прыжки, наклоны, приседания, отжимания упражнения на растяжку мышц, суставная гимнастика.</p> <p>Фехтовальная подготовка: Шаги вперед-назад в различном темпе и длине шага, выпад с закрытием в боевую стойку. Контроль качества боевой стойки.</p> <p>Теоретическая подготовка: Изучение и понимание терминов атака и защита.</p>	WhatsApp, Viber, Mail, VK	18.06.2020	14:00-15:30	<p>Разминка: Ходьба на месте, бег на месте, прыжки, наклоны, приседания, отжимания упражнения на растяжку мышц, суставная гимнастика.</p> <p>Фехтовальная подготовка: Шаги вперед-назад в различном темпе и длине шага, выпад с закрытием в боевую стойку. Контроль качества боевой стойки.</p> <p>Теоретическая подготовка: Изучение и понимание терминов атака и защита.</p>	WhatsApp, Viber, Mail, VK
Дата	Время	Задание	Форма обратной связи	Дата	Время	Задание	Форма обратной связи
19.06.2020	14:00-15:30	<p>Разминка: Ходьба на месте, бег на месте, ОРУ, упражнения на развитие скорости и растяжка.</p> <p>ОФП: Комплекс упражнений на развитие силы и скорости (Змейка)</p> <p>СФП: Передвижения с силовой нагрузкой, выпад с закрытием.</p> <p>Заминка: Упражнение на реакцию с перчаткой.</p>	WhatsApp, Viber, Mail, VK	23.06.2020	14:00-15:30	<p>Разминка: Ходьба на месте, бег на месте, прыжки, наклоны, приседания, отжимания упражнения на растяжку мышц, суставная гимнастика.</p> <p>Фехтовальная подготовка: Шаги вперед-назад в различном темпе и длине шага, выпад с закрытием в боевую стойку. Контроль качества боевой стойки.</p> <p>Теоретическая подготовка: Изучение и понимание терминов атака и защита.</p>	WhatsApp, Viber, Mail, VK
Дата	Время	Задание	Форма обратной связи	Дата	Время	Задание	Форма обратной связи

25.06.2020	14:00-15:30	<p>Разминка: Ходьба на месте, бег на месте, прыжки, наклоны, приседания, отжимания упражнения на растяжку мышц, суставная гимнастика.</p> <p>Фехтовальная подготовка: Шаги вперед-назад в различном темпе и длине шага, выпад с закрытием в боевую стойку. Контроль качества боевой стойки.</p> <p>Теоретическая подготовка: Изучение и понимание терминов атака и защита.</p>	WhatsApp, Viber, Mail, ВК	26.06.2020	14:00-15:30	<p>Разминка: Ходьба на месте, бег на месте, ОРУ, упражнения на развитие скорости и растяжка.</p> <p>ОФП: Комплекс упражнений на развитие силы и скорости (Змейка)</p> <p>СФП: Передвижения с силовой нагрузкой, выпад с закрытием.</p> <p>Заминка: Упражнение на реакцию с перчаткой.</p>	WhatsApp, Viber, Mail, ВК
Дата	Время	Задание	Форма обратной связи	Дата	Время	Задание	Форма обратной связи
30.06.2020	14:00-15:30	<p>Разминка: Ходьба на месте, бег на месте, прыжки, наклоны, приседания, отжимания упражнения на растяжку мышц, суставная гимнастика.</p> <p>Фехтовальная подготовка: Шаги вперед-назад в различном темпе и длине шага, выпад с закрытием в боевую стойку. Контроль качества боевой стойки.</p> <p>Теоретическая подготовка: Изучение и понимание терминов атака и защита.</p>	WhatsApp, Viber, Mail, ВК				