

**План тренировочных занятий для самоподготовки спортсменов отделения Фехтования в формате дистанционной подготовки
с 1.06.2020 по 30.06.2020 г. Тренер Дегтярев Ю.Б. группа Т – 3,4**

Дата	Время	Задание	Форма обратной связи	Дата	Время	Задание	Форма обратной связи
01.06.2020	17:30-19:30	<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	17:00-19:00	<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

03.06.2020	17:00-19:30	<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	04.06.2020	17:45-19:45	<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
05.06.2020	17:00-19:00	<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	11:30-15:30	<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 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	17:30-19:30	<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	17:00-19:00	<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	17:30-19:30	<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	17:45-19:45	<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	17:00-19:00	<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	11:30-15:30	<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 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	17:30-19:30	<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.</p>	WhatsApp, Viber, Mail, ВК	16.06.2020	17:00-19:00	<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</p>	WhatsApp, Viber, Mail, ВК

	<p>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>				<p>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>
--	--	--	--	--	---

Дата	Время	Задание	Форма обратной связи	Дата	Время	Задание	Форма обратной связи
17.06.2020	17:30-19:30	<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	18.06.2020	17:45-19:45	<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

19.06.2020	17:00-19:00	<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	21.06.2020	11:30-15:30	<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 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
22.06.2020	17:30-19:30	<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	23.06.2020	17:00-19:00	<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</p>	WhatsApp, Viber, Mail, ВК

фехтовальный дневник.

Дата	Время	Задание	Форма обратной связи	Дата	Время	Задание	Форма обратной связи
24.06.2020	17:30-19:30	<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, BK	25.06.2020	17:45-19:45	<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, BK

Дата	Время	Задание	Форма обратной связи	Дата	Время	Задание	Форма обратной связи
26.06.2020	17:00-19:00	<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, BK	28.06.2020	11:30-15:30	<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 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, BK

Дата	Время	Задание	Форма обратной связи	Дата	Время	Задание	Форма обратной связи
29.06.2020	17:30-19:30	<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,</p>	WhatsApp, Viber, Mail, BK	30.06.2020	17:00-19:00	<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</p>	WhatsApp, Viber, Mail, BK

изучение техники движений, изучение тактики. Запись в фехтовальный дневник.

сильнейших мировых спортсменов, изучение техники движений, изучение тактики. Запись в фехтовальный дневник.

План тренировочных занятий для самоподготовки спортсменов отделения Фехтования в формате дистанционной подготовки с 1.06.2020 по 30.06.2020 г. Тренер Дегтярева Ю.Б. группа НП-3

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, 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	07.06.2020	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
Дата	Время	Задание	Форма обратной связи	Дата	Время	Задание	Форма обратной связи
9.06.2020	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	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, VK
Дата	Время	Задание	Форма обратной связи	Дата	Время	Задание	Форма обратной связи

12.06.2020	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	14.06.2020	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, ВК	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, ВК
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, 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	21.06.2020	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
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, ВК				
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,</p>	WhatsApp, Viber, Mail, ВК	26.06.2020	14:00-15:30	<p>Разминка: Ходьба на месте, бег на месте, прыжки, наклоны, приседания, отжимания упражнения на</p>	WhatsApp, Viber, Mail, ВК

Дата	Время	Задание	Форма обратной связи	Дата	Время	Задание	Форма обратной связи
		отжиманияупражнения на растяжку мышц, суставная гимнастика. Фехтовальная подготовка: Шаги вперед-назад в различном темпе и длине шага, выпад с закрытием в боевую стойку. Контроль качества боевой стойки. Теоретическая подготовка: Изучение и понимание терминов атака и защита.				растяжку мышц, суставная гимнастика. Фехтовальная подготовка: Шаги вперед-назад в различном темпе и длине шага, выпад с закрытием в боевую стойку. Контроль качества боевой стойки. Теоретическая подготовка: Изучение и понимание терминов атака и защита.	
Дата	Время	Задание	Форма обратной связи	Дата	Время	Задание	Форма обратной связи
28.06.2020	14:00-15:30	Разминка: Ходьба на месте, бег на месте,ОРУ, упражнения на развитие скорости и растяжка. ОФП: Комплекс упражнений на развитие силы и скорости (Змейка) СФП: Передвижения с силовой нагрузкой,выпад с закрытием. Заминка: Упражнение на реакцию с перчаткой.	WhatsApp, Viber, Mail, ВК	30.06.2020	14:00-15:30	Разминка: Ходьба на месте, бег на месте, прыжки, наклоны, приседания, отжиманияупражнения на растяжку мышц, суставная гимнастика. Фехтовальная подготовка: Шаги вперед-назад в различном темпе и длине шага, выпад с закрытием в боевую стойку. Контроль качества боевой стойки. Теоретическая подготовка: Изучение и понимание терминов атака и защита.	WhatsApp, Viber, Mail, ВК

План тренировочных занятий для самоподготовки спортсменов отделения Фехтования в формате дистанционной подготовки с 1.06.2020 по 30.06.2020 г. Тренер Дегтярева Ю.Б. группа НП-1

01.06.2020	9:30-11:30	<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	03.06.2020	9:30-11:30	<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	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.</p>	WhatsApp, Viber, Mail, ВК	08.06.2020	9:30-11:30	<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

10.06.2020	9:30-11:30	<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	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.</p>	WhatsApp, Viber, Mail, ВК
Дата	Время	Задание	Форма обратной связи	Дата	Время	Задание	Форма обратной связи
15.06.2020	9:30-11:30	<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	17.06.2020	9:30-11:30	<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

19.06.2020	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.</p>	WhatsApp, Viber, Mail, ВК	22.06.2020	9:30-11:30	<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
24.06.2020	9:30-11:30	<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	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.</p>	WhatsApp, Viber, Mail, ВК
Дата	Время	Задание	Форма обратной связи	Дата	Время	Задание	Форма обратной связи
29.06.2020	9:30-11:30	<p>Разминка: Ходьба на месте, бег на месте, прыжки, наклоны, приседания,</p>	WhatsApp, Viber, Mail, ВК				

	<p>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>					
--	--	--	--	--	--	--