**План заданий на период с 23.03.2020 по 12.04.2020**

**для отделения «Городошный спорт».**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнение** | **Время (мин.)** |
| 1. | Разминка (растяжка) | 15 |
| 2. | Упражнения для развития точности полета биты, стабилизации относительной скорости вращения и плоскости вращения биты | 10 |
| 3. | Упражнения для достижения высокой стабильности и рациональной вариативности двигательных навыков, составляющих основу техники городошного спорта, повышения их эффективности в соревновательных условиях. | 10 |
| 4. | Упражнения для частичной перестройки и совершенствования отдельных деталей двигательного навыка. | 10 |
| 5. | Заминка после тренировки | 15 |

**План следует выполнять ежедневно, по два раза в день, с понедельника по субботу, вплоть до возобновления тренировочного процесса!**

**По возобновлению занятий в отделениях, воспитанники должны сдать контрольные тесты по виду спорта, результаты которых будут занесены в протокол.**