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

**для отделения «Настольный теннис».**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнение** | **Время (мин.)** |
| 1. | Разминка (растяжка) | 15 |
| 2. | Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса | 10 |
| 3. | Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава  | 10 |
| 4. | Упражнения для шеи и туловища | 10 |
| 5. | Упражнения для всех групп мышц | 15 |

**План следует выполнять ежедневно, с понедельника по пятницу,**

**вплоть до возобновления тренировочного процесса!**

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