

## **План заданий на период с 12.05.2020**

**для группы БУ-5**

**отделения хоккей**

**Тренер – преподаватель: Маврин М.С.**

**день недели - вторник**

| <b>№ п/п</b> | <b>Упражнение</b> | <b>Время<br/>(мин.)</b> | <b>Методические<br/>указания</b> |
|--------------|-------------------|-------------------------|----------------------------------|
| 1.           | Разминка          | 20                      |                                  |
| 2.           | ОФП               | 50                      |                                  |
| 3.           | Растяжка          | 20                      |                                  |

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