2020-2021 уч.г.

Недельный план дистанционного обучения

Вид спорта: Настольный теннис

Тренер-преподаватель: Осипов А.С.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дни недели | НПГ-1 | НПГ-2 | УТГ-1 |
| Пон.  | ОРУ: разминка 5 мин.Бег на месте 10 мин.; Упражнения с ракеткой 10 мин. Имитации различных ударов 10 мин.  | ОРУ: разминка 5 мин.Бег на месте 10 мин.; Имитации различных ударов 10 мин. Имитации ударов справа, слева 10 мин. | ОРУ: разминка 5 мин.Бег на месте 10 мин.; Имитации различных ударов 10 мин. Имитации ударов справа, слева 10 мин. |
| Вторн | ОРУ: разминка 5 мин.Бег на месте 10 мин.; Упражнения с ракеткой 10 мин. Имитации различных ударов 10 мин.  | ОРУ: разминка 5 мин.Бег на месте 10 мин.; Имитации различных ударов 10 мин. Имитации ударов справа, слева 10 мин. | ОРУ: разминка 5 мин.Бег на месте 10 мин.; Имитации различных ударов 10 мин. Имитации ударов справа, слева 10 мин. |
| Среда | ОРУ: разминка 5 мин.Бег на месте 10 мин.; Упражнения с ракеткой 10 мин. Имитации различных ударов 10 мин.  | ОРУ: разминка 5 мин.Бег на месте 10 мин.; Имитации различных ударов 10 мин. Имитации ударов справа, слева 10 мин. | ОРУ: разминка 5 мин.Бег на месте 10 мин.; Имитации различных ударов 10 мин. Имитации ударов справа, слева 10 мин. |
| Четв. | ОРУ: разминка 5 мин.Бег на месте 10 мин.; Упражнения с ракеткой 10 мин. Имитации различных ударов 10 мин.  | ОРУ: разминка 5 мин.Бег на месте 10 мин.; Имитации различных ударов 10 мин. Имитации ударов справа, слева 10 мин. | ОРУ: разминка 5 мин.Бег на месте 10 мин.; Имитации различных ударов 10 мин. Имитации ударов справа, слева 10 мин. |
| Пятн. | ОРУ: разминка 5 мин.Бег на месте 10 мин.; Упражнения с ракеткой 10 мин. Имитации различных ударов 10 мин.  | ОРУ: разминка 5 мин.Бег на месте 10 мин.; Имитации различных ударов 10 мин. Имитации ударов справа, слева 10 мин. | ОРУ: разминка 5 мин.Бег на месте 10 мин.; Имитации различных ударов 10 мин. Имитации ударов справа, слева 10 мин. |
| Субб. | ОРУ: разминка 5 мин.Бег на месте 10 мин.; Упражнения с ракеткой 10 мин. Имитации различных ударов 10 мин.  | ОРУ: разминка 5 мин.Бег на месте 10 мин.; Имитации различных ударов 10 мин. Имитации ударов справа, слева 10 мин. | ОРУ: разминка 5 мин.Бег на месте 10 мин.; Имитации различных ударов 10 мин. Имитации ударов справа, слева 10 мин. |