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. |