2020-2021 уч.г.

Недельный план дистанционного обучения

Вид спорта: Настольный теннис

Тренер-преподаватель: Унаров А.А.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дни недели | НПГ-1 | НПГ-2 |
| Пн. | 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. |
| Вт. | 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. |
| Ср. | 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. |
| Чт. | 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. |
| Пт. | 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. |