

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. Директора по УВР:

Калачикова Е.Х.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО ДЮСШ:

Нифонов. В.В.

«18» января 2022г.

**План дистанционной работы с 18 января по 05 февраля 2022 г.
тренера-преподавателя по настольному теннису Осипова А.С. мл.**

Дата	СОГ	НП-1	НП-2
18.01.22			Подготовительная часть: Разминка на все группы мышц 10мин. Основная часть: удары мяча правой стороной ракетки (двумя сторонами) имитация наката справа и слева, подрезки справа и слева. Заключительная часть: Заминка (упражнения)
19.01.22	Подготовительная часть: Разминка на все группы мышц 10мин. Основная часть: удары мяча правой стороной ракетки (двумя сторонами) имитация наката справа и слева. Заключительная часть: Заминка (упражнения)	Подготовительная часть: Разминка на все группы мышц 10мин. Основная часть: удары мяча правой стороной ракетки (двумя сторонами) имитация наката справа и слева, подрезки справа и слева. Заключительная часть: Заминка (упражнения)	
20.01.22			Подготовительная часть: Разминка на все группы мышц 10мин. Основная часть: удары мяча правой стороной ракетки (двумя сторонами) имитация наката справа и слева, подрезки справа и слева. Заключительная часть: Заминка (упражнения)
21.01.22	Подготовительная часть: Разминка на все группы мышц 10мин. Основная часть: удары мяча правой стороной ракетки (двумя сторонами) имитация наката справа и слева. Заключительная часть: Заминка (упражнения)	Подготовительная часть: Разминка на все группы мышц 10мин. Основная часть: удары мяча правой стороной ракетки (двумя сторонами) имитация наката справа и слева, подрезки справа и слева. Заключительная часть: Заминка (упражнения)	
22.01.22			Подготовительная часть: Разминка на все группы мышц 10мин. Основная часть: удары мяча правой стороной ракетки (двумя сторонами) имитация наката справа и слева, подрезки справа и слева. Заключительная часть: Заминка (упражнения)

[illegible]

[illegible]