УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий учебным отделом
С.А. Котусов

"03" февраля 2023 г.

РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ
по дополнительной общеразвивающей программе «Настольный теннис»

Объем программы: 32 часа
Срок обучения 10 месяцев
Форма обучения: очная
Организация обучения: непрерывно
Период обучения: 10 февраля 2023 г. – 30 декабря 2023 г.

Дата	Время начала	Время окончания занятий	Кол-во часов	Наименование модуля, темы	Форма занятия	Аудитория (№, название)	Преподаватель (ФИО)
10.02.2023	17:00	18:00	1	Инструктаж по технике безопасности. Основы настольного тенниса	Практическое занятие	Спортивный комплекс	Кириллов В.А.
17.02.2023	17:00	18:00	1	Техника наката справа	Практическое занятие	Спортивный комплекс	Кириллов В.А.
03.03.2023	17:00	18:00	1	Техника наката справа, работа ног	Практическое занятие	Спортивный комплекс	Кириллов В.А.
10.03.2023	17:00	18:00	1	Техника наката справа, работа ног	Практическое занятие	Спортивный комплекс	Кириллов В.А.
17.03.2023	17:00	18:00	1	Техника наката слева	Практическое занятие	Спортивный комплекс	Кириллов В.А.
24.03.2023	17:00	18:00	1	Техника наката слева, работа ног	Практическое занятие	Спортивный комплекс	Кириллов В.А.

31.03.2023	17:00	18:00	1	Техника наката слева, работа ног	Практическое занятие	Спортивный комплекс	Кириллов В.А.
14.04.2023	17:00	18:00	1	Техника приема мяча. Подставка	Практическое занятие	Спортивный комплекс	Кириллов В.А.
21.04.2023	17:00	18:00	1	Техника приема мяча. Подставка	Практическое занятие	Спортивный комплекс	Кириллов В.А.
28.04.2023	17:00	18:00	1	Техника приема мяча. Подставка	Практическое занятие	Спортивный комплекс	Кириллов В.А.
05.05.2023	17:00	18:00	1	Тактика нападения. Развитие силы	Практическое занятие	Спортивный комплекс	Кириллов В.А.
19.05.2023	17:00	18:00	1	Тактика нападения. Развитие силы.	Практическое занятие	Спортивный комплекс	Кириллов В.А.
26.05.2023	17:00	18:00	1	Тактика нападения. Развитие выносливости	Практическое занятие	Спортивный комплекс	Кириллов В.А.
02.06.2023	17:00	18:00	1	Игровая практика	Практическое занятие	Спортивный комплекс	Кириллов В.А.
09.06.2023	17:00	18:00	1	Тактика защиты. Упражнения для мышц ног и туловища	Практическое занятие	Спортивный комплекс	Кириллов В.А.
16.06.2023	17:00	18:00	1	Тактика защиты. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	Практическое занятие	Спортивный комплекс	Кириллов В.А.
23.06.2023	17:00	18:00	1	Тактика защиты. Развитие выносливости	Практическое занятие	Спортивный комплекс	Кириллов В.А.
15.09.2023	17:00	18:00	1	Игровая практика	Практическое занятие	Спортивный комплекс	Кириллов В.А.
22.09.2023	17:00	18:00	1	Тактические действия. Комбинации	Практическое занятие	Спортивный комплекс	Кириллов В.А.
29.09.2023	17:00	18:00	1	Тактические действия. Комбинации	Практическое занятие	Спортивный комплекс	Кириллов В.А.
06.10.2023	17:00	18:00	1	Тактические действия. Комбинации	Практическое занятие	Спортивный комплекс	Кириллов В.А.
13.10.2023	17:00	18:00	1	Техника подачи. Упражнения для мышц туловища.	Практическое занятие	Спортивный комплекс	Кириллов В.А.

20.10.2023	17:00	18:00	1	Техника подачи. Упражнения для мышц туловища.	Практическое занятие	Спортивный комплекс	Кириллов В.А.
27.10.2023	17:00	18:00	1	Техника подачи. Упражнения для мышц туловища.	Практическое занятие	Спортивный комплекс	Кириллов В.А.
03.11.2023	17:00	18:00	1	Техника подачи. Упражнения для мышц туловища.	Практическое занятие	Спортивный комплекс	Кириллов В.А.
10.11.2023	17:00	18:00	1	Игровая практика	Практическое занятие	Спортивный комплекс	Кириллов В.А.
17.11.2023	17:00	18:00	1	Игровая практика	Практическое занятие	Спортивный комплекс	Кириллов В.А.
24.11.2023	17:00	18:00	1	Игровая практика	Практическое занятие	Спортивный комплекс	Кириллов В.А.
01.12.2023	17:00	18:00	1	Игровая практика	Практическое занятие	Спортивный комплекс	Кириллов В.А.
08.12.2023	17:00	18:00	1	Игровая практика	Практическое занятие	Спортивный комплекс	Кириллов В.А.
15.12.2023	17:00	18:00	1	Игровая практика	Практическое занятие	Спортивный комплекс	Кириллов В.А.
22.12.2023	17:00	18:00	1	Игровая практика	Практическое занятие	Спортивный комплекс	Кириллов В.А.