

**План дистанционного обучения по настольному теннису, СОГ 7225
тренер - преподаватель Ковалев. В. И**

| Дата | Задания с инструкцией |
|-----------------------------------|---|
| <p>Понедельник 01.11.2021</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка 20 минут: - вращение головой, повороты корпуса, наклон с поворотами корпуса(мельница), вращение таза, коленей, приседание 20раз, отжимание 20раз, махи руками вперед 20раз, назад 20 раз, тянемся наклонами в право и влево. 2. ОФП – специальные упражнения 20 минут: прыжки со скакалкой на двух ногах, на правой ноге потом на левой ноге, бег переставными шагам, в игровой стойке 2 шага в право два шага в лево в быстром темпе 3. Упражнения по технике настольного тенниса 20 минут: имитация подачи наката справа имитация подачи накатом слева имитация подставки справа имитация подставки слева 4. Набивание мяча поочередно(справа и слева)стороной ракетки, с перемещением в игровой стойке вперед-назад(1 шаг поочередно на каждую ногу(выпад)) 15 мин с перерывом 2 минуты. 5. Набивание от стенки с ракеткой и мячом справа 15 мин. . с перерывом 2 минуты Просмотр видео техники игры накатом слева https://ok.ru/video/970147959055 Просмотр и изучение видео техники игры накатом справа https://youtu.be/-r8CH9j9Uog |
| <p>Среда 03.11.2021</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка 20 минут: - вращение головой, повороты корпуса, наклон с поворотами корпуса(мельница), вращение таза, коленей, приседание 20раз, отжимание 20раз, махи руками вперед 20раз, назад 20 раз, тянемся наклонами в право и влево. 2. ОФП – специальные упражнения 20 минут: прыжки со скакалкой на двух ногах, на правой ноге потом на левой ноге, бег переставными шагам, в игровой стойке 2 шага в право два шага в лево в быстром темпе 3. Упражнения по технике настольного тенниса 20 минут: имитация подачи наката справа имитация подачи накатом слева имитация срезка справа имитация срезка слева 4. Набивание на ракетке справа с быстрым приседанием 15 мин. с перерывом 2 минуты 5. Набивание от стенки с ракеткой и мячом справа 15 мин. с перерывом 2 минуты Просмотр и изучение игры топ-спином с права и слева https://youtu.be/UQN9ky9-zh0, https://youtu.be/A0xoY1kLdiw |

Пятница
05.11.2021

1. Разминка 20 минут: - вращение головой, повороты корпуса, наклон с поворотами корпуса(мельница), вращение таза, коленей, приседание 20раз, отжимание 20раз, махи руками вперед 20раз, назад 20 раз, тянемся наклонами в право и влево.
 2. ОФП – специальные упражнения 20 минут: прыжки со скакалкой на двух ногах, на правой ноге потом на левой ноге, бег переставными шагам .
 3. Упражнения по технике настольного тенниса 20 минут:
имитация подачи маятник справа
имитация подачи маятник слева
имитация наката справа
имитация накатом слева
 4. Набивание на ракетке справа с быстрым приседанием 7 мин. Набивание на ракетке с лева с быстрым приседанием 7 мин. с перерывами 1минута
 5. Набивание от стенки с ракеткой и мячом справа 15 мин. с перерывами 1 минута
 6. Набивание на ракетке мяча с права с лева с приседанием в быстром темпе с перерывом 30сек.
- Видео просмотр и изучение технике подставка справа и слева https://youtu.be/qWd_0gLGY40,
<https://youtu.be/oDU-eQl8wVM>