

**План дистанционного обучения по настольному теннису, ГНП 7286
тренер - преподаватель Ковалев. В. И**

Дата	Задания с инструкцией
<p>Понедельник 01.11.2021</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка 15 минут: - вращение головой, повороты корпуса, наклон с поворотами корпуса(мельница), вращение таза, коленей, приседание 10раз, отжимание 10раз, махи руками вперед 10раз, назад 10 раз, тянемся наклонами в право и влево. 2. ОФП – специальные упражнения 10 минут: прыжки со скакалкой, бег переставными шагами. 3. Упражнения по технике настольного тенниса 15 минут: имитация с ракеткой без мяча наката справа потом отдельно наката слева, вместе накат справа и накат слева. 4. Набивание на ракетке справа 20-30раз 5 мин. перемещение в игровой стойке вперед назад (1шаг поочередно на каждую ногу(выпад)) 20-30раз 5 мин. 5. Набивание от стенки с ракеткой и мячом справа 10 мин. 6. Игра от стенки с ракеткой и мячом справа с перерывом 1минута 7. Видео просмотр и изучение техники наката справа https://youtu.be/CR0zsXvkSec
<p>Среда 03.11.2021</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка 15 минут: - вращение головой, повороты корпуса, наклон с поворотами корпуса(мельница), вращение таза, коленей, приседание 10раз, отжимание 10раз, махи руками вперед 10раз, назад 10 раз, тянемся наклонами в право и влево. 2. ОФП – специальные упражнения 10 минут: прыжки со скакалкой, бег переставными шагами. 3. Упражнения по технике настольного тенниса 15 минут: имитация подачи накатом справа и слева. 4. Набивание на ракетке справа 20-30раз с лева 20-30р 10 мин. 5. Набивание от стенки с ракеткой и мячом справа и слева 5 мин. набивание на ракетке мяча поочередно с права с лева с перемещением в игровой стойке по «треугольнику» 5мин. 6. Игра от стенки с ракеткой и мячом справа потом слева с перерывом 1минута 7. Видео просмотр и изучение техники накатом слева https://youtu.be/dA6Inr6brtI
<p>Пятница 05.11.2021</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка 15 минут: - вращение головой, повороты корпуса, наклон с поворотами корпуса(мельница), вращение таза, коленей, приседание 10раз, отжимание 10раз, махи руками вперед 10раз, назад 10 раз, тянемся наклонами в право и влево. 2. ОФП – специальные упражнения 10 минут: прыжки со скакалкой, бег переставными шагами. 3. Упражнения по технике настольного тенниса 15 минут: имитация подрезки справа и слева. 4. Набивание на ракетке с права 20-30раз 5 мин. перемещение в игровой стойке вперед назад (1шаг поочередно на каждую ногу(выпад)) 20-30раз 5 мин. 5. Набивание от стенки с ракеткой и мячом слева 10 мин. 6. Игра от стенки с ракеткой и мячом слева с перерывом 1минута 7. Видео просмотр и изучение техники срезки справа и слева https://youtu.be/EP4wJ3-yKG0