

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

Дата	Задания с инструкцией
25.10.2021	<p>1. Разминка 15 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.</p> <p>2. ОФП – специальные упражнения 10 минут: прыжки со скакалкой на двух ногах, на правой ноге потом на левой ноге, бег переставными шагам .</p> <p>3. Упражнения по технике настольного тенниса 15 минут: имитация подачи наката справа имитация подачи накатом слева имитация наката справа имитация накатом слева</p> <p>4. Набивание на ракетке справа с быстрым приседанием 10 мин.</p> <p>5. Набивание от стенки с ракеткой и мячом справа 10 мин.</p> <p>6. Набивание на ракетке мяча с права с лева с приседанием в быстром темпе с перерывом 30сек.</p>
27.10.2021	<p>1. Разминка 15 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.</p> <p>2. ОФП – специальные упражнения 10 минут: прыжки со скакалкой на двух ногах, на правой ноге потом на левой ноге, бег переставными шагам .</p> <p>3. Упражнения по технике настольного тенниса 15 минут: имитация подачи наката справа имитация подачи накатом слева имитация топ-спина справа имитация топ-спина слева</p> <p>4. Набивание на ракетке слева с быстрым приседанием 10 мин.</p> <p>5. Набивание от стенки с ракеткой и мячом слева 10 мин.</p> <p>6. Набивание на ракетке мяча поочередно с права с лева с перемещением в игровой стойке по «треугольнику» с перерывом 30сек.</p>
29.10.2021	<p>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.</p> <p>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</p> <p>3. Упражнения по технике настольного тенниса 20 минут: имитация подачи наката справа имитация подачи накатом слева имитация топ-спин справа имитация топ-спин слева</p> <p>4. Набивание на ракетке справа с быстрым приседанием 15 мин. . с перерывом 2 минуты</p> <p>5. Набивание от стенки с ракеткой и мячом справа 15 мин. . с перерывом 2 минуты</p>