

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

| Дата | Задания с инструкцией |
|-------------|--|
| 25.10.2021. | <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 10 мин. 5. Набивание от стенки с ракеткой и мячом справа 10 мин. 6. Игра от стенки с ракеткой и мячом справа с перерывом 1минута |
| 27.10.2021 | <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 с права 20-30раз 10 мин. 5. Набивание от стенки с ракеткой и мячом слева 10 мин. 6. Игра от стенки с ракеткой и мячом слева с перерывом 1минута |
| 29.10.2021 | <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 с лева 20-30р 10 мин. 5. Набивание от стенки с ракеткой и мячом справа и слева 10 мин. 6. Игра от стенки с ракеткой и мячом справа потом слева с перерывом 1минута |