

План дистанционного обучения по настольному теннису

Тренер-преподаватель: Ковалев Валерий Иванович

Вторник 05.05.2020 г.

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.

Четверг 07.05.2020 г.

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.

Суббота 09,05.2020 г.

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.