

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 срезки справа
Имитация подачи срезки слева
Имитация откидка справа
Имитация откидка слева
4. Набивание на ракетке справа слева присесть на пол и встать 15 мин.
5. Набивание от стенки с ракеткой и мячом справа слева 15 мин.
6. Набивание на ракетке мяча с права с лева в игровой стойке вперед назад в один шаг 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 срезки справа
Имитация подачи срезки слева
Имитация откидка справа
Имитация откидка слева
4. Набивание на ракетке справа слева присесть на пол и встать 15 мин.
5. Набивание от стенки с ракеткой и мячом справа слева 15 мин.
6. Набивание на ракетке мяча с права с лева в игровой стойке вперед назад в один шаг 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 срезки справа
Имитация подачи срезки слева
Имитация откидка справа
Имитация откидка слева
4. Набивание на ракетке справа слева присесть на пол и встать 15 мин.
5. Набивание от стенки с ракеткой и мячом справа слева 15 мин.
6. Набивание на ракетке мяча с права с лева в игровой стойке вперед назад в один шаг с перерывом 30сек.