

Дистанционное обучение, группа УТ-1, тренер преподаватель Веденеев В.Г.

Дата	Задания с инструкцией	Обратная связь с тренером
1.12.2020 – 2ч.	<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: эмитацияподачи наката справа эмитация подачи накатом слева эмитация наката справа эмитация 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>	
02.12.2020 – 2ч.	<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: эмитацияподачи наката справа эмитация подачи накатом слева эмитация топ-спина справа эмитация 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>	
03.12.2020 – 3ч.	<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 стойке2 шага в право два шага в лево в быстром темпе</p> <p>3. Упражнения по технике настольного тенниса 20 минут: эмитацияподачи наката справа эмитация подачи накатом слева эмитациятоп-спин справа эмитация 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> <p>Видео просмотр и изучение техники игры слева</p>	

04.12.2020 – 2ч.	https://ok.ru/video/970147959055 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. 2. ОФП – специальные упражнения 10 минут: прыжки со скакалкой на двух ногах, на правой ноге потом на левой ноге, бег переставными шагам . 3. Упражнения по технике настольного тенниса 15 минут: эмитацияподачи срезки справа эмитация подачи срезки слева эмитацияоткидка справа эмитацияоткидка слева 4. Набивание на ракетке справа слева присесть на пол и встать 10 мин. 5.Набивание от стенки с ракеткой и мячом справа слева 10 мин. 6. Набивание на ракетке мяча с права с лева в игровой стойке вперед назад в один шаг с перерывом 30сек.	
05.12.2020 – 3ч.	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, в игровой стойке2 шага в право два шага в лево в быстром темпе 3. Упражнения по технике настольного тенниса 20 минут: эмитацияподачи наката справа эмитация подачи накатом слева эмитация срезка справа эмитация срезка слева 4. Набивание на ракетке справа с быстрым приседанием 15 мин. с перерывом 2 минуты 5.Набивание от стенки с ракеткой и мячом справа 15 мин. с перерывом 2 минуты Видео просмотр и изучение техники игры накатом справа https://youtu.be/-r8CH9j9Uog	