**Дистанционное обучение, группа 1гНП, тренер преподаватель Безбородько В.К.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Задания с инструкцией | Обратная связь с тренером |
| 07.04.2020 – 2ч. | 1. Разминка 15 минут: - вращение головой, повороты корпуса, наклон с поворотами корпуса(мельница), вращение таза, коленей, приседание 5раз, отжимание 5раз, махи руками вперед 5раз, назад 5 раз, тянемся наклонами в право и влево.  2. ОФП – специальные упражнения 10 минут: прыжки вправо влево вперед назад, бег переставными шагами.  3. Упражнения по технике настольного тенниса 15 минут: эмитация с ракеткой без мяча наката справа потом отдельно наката слева, вместе накат справа и накат слева.  4. Набивание на ракетке справа 10-20раз 10 мин.  5. Набивание от стенки с ракеткой и мячом справа 10 мин.  6. Игра от стенки с ракеткой и мячом справа с перерывом 2минуты | postmaster@tennis-a.pereslavl.ru |
| 09.04.2020 – 2ч. | 1. Разминка 15 минут: - вращение головой, повороты корпуса, наклон с поворотами корпуса(мельница), вращение таза, коленей, приседание 5раз, отжимание 5раз, махи руками вперед 5раз, назад 5 раз, тянемся наклонами в право и влево.  2. ОФП – специальные упражнения 10 минут прыжки вправо в лево вперед назад, бег переставными шагами.  3. Упражнения по технике настольного тенниса 15 минут: эмитация с ракеткой без мяча наката справа потом отдельно наката слева, вместе накат справа и накат слева.  4. Набивание на ракетке справа 10-20раз 10 мин.  5. Набивание от стенки с ракеткой и мячом слева 10 мин.  6. Игра от стенки с ракеткой и мячом слева с перерывом 2минута | postmaster@tennis-a.pereslavl.ru |
| 10.04.2020 – 2ч. | 1. Разминка 15 минут: - вращение головой, повороты корпуса, наклон с поворотами корпуса(мельница), вращение таза, коленей, приседание 5раз, отжимание 5раз, махи руками вперед 5раз, назад 5 раз, тянемся наклонами в право и влево.  2. ОФП – специальные упражнения 10 минут прыжки вправо в лево вперед назад: бег переставными шагами.  3. Упражнения по технике настольного тенниса 15 минут: эмитация с ракеткой без мяча наката справа потом отдельно наката слева, вместе накат справа и накат слева.  4. Набивание на ракетке справа 10-20раз с лева 10-20р 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 2минута | postmaster@tennis-a.pereslavl.ru |