

Индивидуальные задания
для самостоятельной подготовки в форме дистанционного обучения
для обучающихся СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» с. Большая Глушица
отделения «**Основы
настольного тенниса**»
на **20.04.20 и 22.04.**

Мальчики и девочки 11-17лет

Разминка

1. Ходьба: на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы, в полуприседе, приседе – 2 мин
2. Бег на месте: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени – 5 мин.
3. Общеразвивающие упражнения: наклоны головы, круговые движения руками вперед – назад, круговые движения кистями внутрь-наружу, наклоны вперед касаясь, «мельница», выпады вперед-в сторону, «пружинка» - 8 мин

Основная часть 4. Упражнения для развития силы мышц рук:

https://youtu.be/KPHV_qGv7BY

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 3 подхода по 10 раз. - Поднимание ног лежа на спине - 3 подхода по 15 раз.
- Поднимание туловища лежа на спине - 3 подхода по 15 раз. - Приседания - 25 раз.
- Боковая планка – по 1 мин на каждую сторону
- Прыжки через скакалку (или имитация) – 3 подхода по 1 мин. *Перерыв между упражнениями - 15 - 30 секунд.*

5. Растяжка для всех групп мышц - 5 мин. <https://youtu.be/ezJ4QEQQGe6Q>

6. Просмотр обучающего видео по ссылке: упражнения на силу <https://youtu.be/a8zhQUvdQYo>

Индивидуальные задания
для самостоятельной подготовки в форме дистанционного обучения
для обучающихся СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» с. Большая Глушица
отделения «**Основы
настольного тенниса**»
на **27.04.2020 и 29.04**

Мальчики и девочки 11-17 лет

Разминка

1. Ходьба: на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы, в полуприседе, приседе – 2 мин
2. Бег на месте: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени – 5 мин.
3. Общеразвивающие упражнения: наклоны головы, круговые движения руками вперед – назад, круговые движения кистями внутрь-наружу, наклоны вперед касаясь, «мельница», выпады вперед-в сторону, «пружинка» - 8 мин

Основная часть 4. Упражнения для развития силы мышц рук и чувства мяча

https://youtu.be/weOWTJk_Qj4

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 4 подхода по 10 раз. - Поднимание ног лежа на спине - 4 подхода по 15 раз.
- Поднимание туловища лежа на спине - 4 подхода по 15 раз. - Приседания - 45 раз.
- Боковая планка – по 1 мин на каждую сторону
- Прыжки через скакалку (или имитация) – 3 похода по 1 мин. *Перерыв между упражнениями - 30 секунд.*

5. Растяжка для всех групп мышц - 5 мин. <https://youtu.be/cuKxEuXK4Lc>

6. Просмотр обучающего видео по ссылке: <https://youtu.be/-r8CH9j9Uog>

