

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 **6.05.20**

Мальчики и девочки 11-17лет

Разминка

Самостоятельная разминка 10 минут

Растяжка 10 мину

Приседания 3 подхода по 20 повторений (пятки не отрывает от пола, спина прямая, перерыв между подходами 30сек) Сгибание разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 10 повторений (перерыв между подходами 30сек)

Поднимание туловища из положения лежа 3 подхода по 20 повторений (перерыв между подходами 30сек)

Имитация нападающего удара 3 подхода по 10 повторений (перерыв между подходами 30 сек) Игра возле стены (удары ракеткой шарика через пол о стену) 5 подходов по 10 повторений (перерыв между подходами 30 сек)

<https://youtu.be/dA6Inr6brtI>

