**Дистанционное обучение по настольному теннису**

Тренер-преподаватель Фролов Юрий Александрович

СОГ-3го № 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата, время | Задание с инструкцией | Обратная связь с тренером |
| 14.05  (14.00-14.45) | ОФП. Упражнения с теннисным мячом и ракеткой. Отработка тактики атаки после подачи. Учебная игра | по телефону, эл. почта |
| 18.05  (12.20-13.05) | ОФП. Упражнения на развитие выносливости. «Полоса препятствий». Отработка подачи накатом слева, справа. Учебная игра | по телефону, эл. почта |
| 21.05  (14.00-14.45) | Совершенствование и отработка подач слева, справа. Учебная игра | по телефону, эл. почта |
| 25.05  (12.20-13.05) | ОФП. Разминка упр. со скакалкой. Имитация техники приёмов с накатом. Учебная игра. | по телефону, эл. почта |
| 28.05  (14.00-14.45) | ОФП. Упражнения развитие всех мышечных групп. Совершенствование передач. Учебная игра. | по телефону, эл. почта |

\* Если нет условий для выполнения технических упражнений, то рекомендуется выполнять имитацию.