**Дистанционное обучение по настольному теннису**

Тренер-преподаватель Фролов Юрий Александрович

СОГ-3го № 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата, время | Задание с инструкцией | Обратная связь с тренером |
| 13.05 | ОФП. Упражнения на развитие выносливости. «Полоса препятствий». Отработка подачи накатом слева, справа. Учебная игра | по телефону, эл. почта |
| 20.05 | Теория: Закаливание организма.  Совершенствование и отработка подач слева, справа. Учебная игра | по телефону, эл. почта |
| 27.05 | ОФП. Разминка упр. со скакалкой. Имитация техники приёмов с накатом. Учебная игра. | по телефону, эл. почта |

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