Расписание дистанционного обучения объединения «Настольный теннис» педагог Яшин В.Г.

23.03.2020 – 05.04.2020

Группа 2Л-1

1. Общая физическая подготовка (силовые упражнения для рук, ног, упражнения для всех групп мышц).
2. Специальная физическая подготовка «набивание мяча» (ладонной частью, тыльной частью, ребром).
3. Теоретическая подготовка (гигиена тела, правильная спина, самозакаливание).
4. Изучить правило:
   1. Хватка ракетки (горизонтальная, вертикальная).
   2. Стоика (ноги полусогнутые, руки в локтях сжаты, удержание баланса).
   https://www.youtube.com/watch?v=ELFeCWsskKI

Группа 23-2, 2К-2

1. Физическая подготовка https://www.youtube.com/watch?v=5TkQsVmWQco&list=PL6T8dOC_EG6KkphokzKFYvxlWreYfqeXI&index=9
2. Специальная физическая подготовка «набивание мяча» (ладонной частью, тыльной частью, ребром).
3. Техническая подготовка «Типы подач» («топорик», «веер», «маятник»).
4. Тактическая подготовка «Комбинация», «Отработка».
5. Тренировка реакции «Ловля шариков» https://www.youtube.com/watch?v=qU8lGLRD6Ek&list=PL6T8dOC_EG6KkphokzKFYvxlWreYfqeXI&index=8
6. Способы передвижения ног https://www.youtube.com/watch?v=hPh8utF4dXU&list=PL6T8dOC_EG6KkphokzKFYvxlWreYfqeXI&index=1

Группа 2И-3

1. Физическая подготовка https://www.youtube.com/watch?v=5TkQsVmWQco&list=PL6T8dOC_EG6KkphokzKFYvxlWreYfqeXI&index=9
2. Специальная физическая подготовка «набивание мяча» (ладонной частью, тыльной частью, ребром).
3. Техническая подготовка: Накаты слева, накаты справа https://www.youtube.com/watch?v=CR0zsXvkSec https://www.youtube.com/watch?v=dA6Inr6brtI
4. Развитие чувства мяча Игра «Сам с собой»
5. Применение кинесеологии на занятиях настольного тенниса (гимнастика глаз, тренировка мозговой деятельности «Пылесос», перенос центра тяжести тела, поза «Золотого петуха», планка).
6. Техническая подготовка (Топ-спин справа и слева) https://www.youtube.com/watch?v=hgjf8-HnePY