Дистанционное занятие № 2. «Настольный теннис»

Павлинова О.Б. п/к «Строитель»

Тема занятия: «Общая физическая подготовка»

Здравствуйте ребята!

1. **Упражнения для мышц рук:**
	1. Разминаем мышцы шеи, выполняем круговые движения головой (20-30 сек.);
	2. Руки к плечам, круговые вращения руками (20-30 сек.);
	3. Круговые вращения руками – 4 раза вперед, 4 раза назад, постепенно увеличивая амплитуду (20-30 сек.);
	4. Круговые вращения прямыми руками в разные стороны – правой вперед, левой назад и наоборот (20-30 сек.);
	5. Круговые вращения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в сторону (20-30 сек.);
2. **Упражнения на мышцы туловища:**
	1. Ноги на ширине плеч – наклоны, доставая руками пол(20-30 сек.)
	2. Ноги на ширине плеч, наклонившись, руки в стороны – повороты туловища, доставая руками носки ног;
	3. Ноги на ширине плеч, руки на поясе – круговые движения тазом (20-30 сек.);
	4. Наклоны назад прогнувшись, доставая поочередно правой рукой левую пятку (20-30 сек.);
	5. Ноги на ширине плеч, руки на поясе – 3-и пружинистых наклона в одну и другую сторону (20-30 сек.);
3. **Упражнения на мышцы ног:**
	1. Приседание с выносом рук вперед, пятки от пола отрывать (10-15 раз);
	2. Руки на поясе – выпад правой ногой, 3-и пружинистых покачивания, тоже самое повторить только левой ногой (по 10 раз на каждую ногу);
	3. Смотри упражнение 3.2 – только смена ног делается прыжком (по 10 раз на каждую ногу);
	4. Руки выставлены вперед – поочередные махи ногами вперед, достав носками руки (10 раз на каждую ногу);

Выполнение задания присылайте в группу Viber

**Тест по теннису для домашнего задания:**

1. Каким должен быть размер стола для игры в настольный теннис?
2. Какая масса мяча в настольном теннисе?
3. Какой должен быть размер сетки для игры в настольный теннис?

Наше занятие окончено, до следующей встречи.