Дистанционное задание № 1. Тема: «Настольный теннис»

Павлинова О.Б. п/к «Строитель»

Здравствуйте ребята!

Сегодня наше занятие начинается с общеразвивающих упражнений. Цели: выполнить индивидуальные задания для самостоятельной подготовки и о своих результатах сообщить мне в группе Viber.

1. Комплекс физических упражнений:

- Разминка (общая физическая подготовка) отжимание, скакалка прыжки с места толчком двумя ногами.

2. Общеразвивающие упражнения в движении:

- ходьба на месте (3 мин)

- бег на месте (3 мин)

- прыжки на скакалке (2 подхода по 1 мин)

3. Общеразвивающие упражнения

- И.П. – стойка, руки на поясе (1-4 наклона головой в правую/левую стороны и 5-8 наклоны головой вперед/назад)

- И.П. – стойка руки в стороны (1-4 круговые движения локтевым суставом вперед и 5-8 круговые движения локтевым суставом назад)

- И.П. – стойка руки в стороны (1-4 круговые движения кистями рук вперед и 5-8 круговые движения кистями рук назад)

- И.П. – стойка руки на поясе:

а) наклон туловища вперед

б) наклон туловища назад

в) наклон туловища вправо

г) наклон туловища влево

- И.П. – стойка руки на коленях:

а) 1-4 круговые движения коленным суставом в правую сторону

б) 5-8 круговые движения коленным суставом в левую сторону

- И.П. – основная стойка (упражнение выполняется прыжком):

а) упор присев

б) упор лежа

в) упор присев

г) основная стойка

- Отжимание (15 раз)

- Пресс (20-25 раз)

- Приседание (20 раз)

1) Набивание мяча на ладонной стороне ракетки (30-50 раз) без падения мяча

2) Набивание мяча на тыльной стороне ракетки (30-50 раз) без падения мяча

3) Набивание мяча с ладонной на тыльную сторону ракетки (40-50 раз) без падения мяча

Тест по теннису для домашнего задания :

1. В каком году была образованна международная федерация по настольному теннису?
2. В каком году настольный теннис стал Олимпийским видом спорта?
3. Какой должен быть цвет сетки?

Наше занятие окончено до следующей встречи.