

«СОГЛАСОВАНО»:

Зам.директора по УВР

Калачикова Е.Х.



«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор МБУ ДО «Вилейская ДЮСШ»

Нифонов В.В.

2022г.

Индивидуальные задания для самостоятельной подготовки в форме Дистанционного обучения по настольному теннису с 18.01. по 30.01.2022 г.

Тренер-преподаватель по настольному теннису Афанасьев Гаврил Никифорович

Дата	НПГ-1	НПГ-2	СОГ-1
Вт 18.01		Бег на месте 5 мин. Разминка 5 мин. Упражнение набивание мяча на стенку 10 мин. Имитация ударов (накат) справа слева 5 мин. Имитация ударов (накат) справа слева с передвижением 5 мин.	
Ср 19.01	Бег на месте 5 мин. Разминка 10 мин. Упражнение на передвижение ног в квадрате 3 метра по диагонали и по горизонтали на скорость 10 мин. Упражнение на скакалке или прыжки на месте 5 мин.		Бег на месте 5 мин. Разминка 10 мин. Упражнение на передвижение ног в квадрате 3 метра по диагонали и по горизонтали на скорость 10 мин. Упражнение на скакалке или прыжки на месте 5 мин.
Пт 21.01	Бег на месте 10 мин. Разминка 5 мин. Имитация ударов (накат) справа слева 5 мин. Имитация ударов (накат) справа и слева с передвижением 3 метр. 10 мин.		Бег на месте 10 мин. Разминка 5 мин. Имитация ударов (накат) справа слева 5 мин. Имитация ударов (накат) справа и слева с передвижением 3 метр. 10 мин.
Сб 22.01		Бег на месте 5 мин. Разминка 10 мин. Упражнение на передвижение ног в квадрате 3 метра по диагонали и по горизонтали на скорость 10 мин. Упражнение на скакалке или прыжки на месте 5 мин.	
Пн 24.01	Бег на месте 5 мин. Разминка 5 мин. Имитация ударов (подрезка) справа слева 5 мин. Имитация ударов (подрезка) справа слева с передвижением 5 мин. Имитация ударов (топ спин) справа слева с передвижением 5 мин. Упражнение на растяжку 5 мин.		Бег на месте 5 мин. Разминка 5 мин. Имитация ударов (подрезка) справа слева 5 мин. Имитация ударов (подрезка) справа слева с передвижением 5 мин. Имитация ударов (топ спин) справа слева с передвижением 5 мин. Упражнение на растяжку 5 мин.
Вт 25.01		Бег на месте 5 мин. Разминка 5 мин. Упражнение набивание мяча на стенку 10 мин. Имитация ударов (накат) справа слева 5 мин. Имитация ударов (накат) справа слева с передвижением 5 мин.	
Ср 26.01	Бег на месте 5 мин. Разминка 10 мин. Упражнение на передвижение ног в квадрате 3 метра по диагонали и по горизонтали на скорость 10 мин.		Бег на месте 5 мин. Разминка 10 мин. Упражнение на передвижение ног в квадрате 3 метра по диагонали и по горизонтали на скорость 10 мин. Упражнение на скакалке или прыжки

	Упражнение на скакалке или прыжки на месте 5 мин		на месте 5 мин
Чт 27.01		Бег на месте 10 мин. Разминка 10 мин. Имитация ударов (накат) справ слева 5 мин. Имитация ударов (накат) справа слева с передвижением 5 мин.	
Пт 28.01	Бег на месте 5 мин. Разминка 10 мин. Имитация ударов (накат) справа слева 5 мин. Имитация ударов (накат) справа и слева с передвижением 3 метр. 10 мин.		Бег на месте 5 мин. Разминка 10 мин. Имитация ударов (накат) справа слева 5 мин. Имитация ударов (накат) справа и слева с передвижением 3 метр. 10 мин.
Сб 29.01		Бег на месте 5 мин. Разминка 10 мин. Упражнение на передвижение ног в квадрате 3 метра по диагонали и по горизонтали на скорость 10 мин. Упражнение на скакалке или прыжки на месте 5 мин	
Пн 31.01	Бег на месте 5 мин. Разминка 5 мин. Имитация ударов (подрезка) справа слева 5 мин. Имитация ударов (подрезка) справа слева с передвижением 5 мин. Имитация ударов (топ спин) справа слева с передвижением 5 мин. Упражнение на растяжку 5 мин.		Бег на месте 5 мин. Разминка 5 мин. Имитация ударов (подрезка) справа слева 5 мин. Имитация ударов (подрезка) справа слева с передвижением 5 мин. Имитация ударов (топ спин) справа слева с передвижением 5 мин. Упражнение на растяжку 5 мин.
Вт 01.02		Бег на месте 5 мин. Разминка 5 мин. Упражнение набивание мяча на стенку 10 мин. Имитация ударов (накат) справ слева 5 мин. Имитация ударов (накат) справа слева с передвижением 5 мин.	
Ср 02.02	Бег на месте 5 мин. Разминка 10 мин. Упражнение на передвижение ног в квадрате 3 метра по диагонали и по горизонтали на скорость 10 мин. Упражнение на скакалке или прыжки на месте 5 мин		Бег на месте 5 мин. Разминка 10 мин. Упражнение на передвижение ног в квадрате 3 метра по диагонали и по горизонтали на скорость 10 мин. Упражнение на скакалке или прыжки на месте 5 мин
Чт 03.02		Бег на месте 10 мин. Разминка 10 мин. Имитация ударов (накат) справ слева 5 мин. Имитация ударов (накат) справа слева с передвижением 5 мин.	
Пт 04.02	Бег на месте 5 мин. Разминка 10 мин. Имитация ударов (накат) справа слева 5 мин. Имитация ударов (накат) справа и слева с передвижением 3 метр. 10 мин.		Бег на месте 5 мин. Разминка 10 мин. Имитация ударов (накат) справа слева 5 мин. Имитация ударов (накат) справа и слева с передвижением 3 метр. 10 мин.
Сб		Бег на месте 5 мин.	

05.02		Разминка 10 мин. Упражнение на передвижение ног в квадрате 3 метра по диагонали и по горизонтали на скорость 10 мин. Упражнение на скакалке или прыжки на месте 5 мин	
Пн 07.02	Бег на месте 5 мин. Разминка 5 мин. Имитация ударов (подрезка) справа слева 5 мин. Имитация ударов (подрезка) справа слева с передвижением 5 мин. Имитация ударов (топ спин) справа слева с передвижением 5 мин. Упражнение на растяжку 5 мин.		Бег на месте 5 мин. Разминка 5 мин. Имитация ударов (подрезка) справа слева 5 мин. Имитация ударов (подрезка) справа слева с передвижением 5 мин. Имитация ударов (топ спин) справа слева с передвижением 5 мин. Упражнение на растяжку 5 мин.
Вт 08.02		Бег на месте 5 мин. Разминка 5 мин. Упражнение набивание мяча на стенку 10 мин. Имитация ударов (накат) справ слева 5 мин. Имитация ударов (накат) справа слева с передвижением 5 мин.	
Ср 09.02	Бег на месте 5 мин. Разминка 10 мин. Упражнение на передвижение ног в квадрате 3 метра по диагонали и по горизонтали на скорость 10 мин. Упражнение на скакалке или прыжки на месте 5 мин		Бег на месте 5 мин. Разминка 10 мин. Упражнение на передвижение ног в квадрате 3 метра по диагонали и по горизонтали на скорость 10 мин. Упражнение на скакалке или прыжки на месте 5 мин
Чт 10.02		Бег на месте 10 мин. Разминка 10 мин. Имитация ударов (накат) справ слева 5 мин. Имитация ударов (накат) справа слева с передвижением 5 мин.	
Пт 11.02	Бег на месте 5 мин. Разминка 10 мин. Имитация ударов (накат) справа слева 5 мин. Имитация ударов (накат) справа и слева с передвижением 3 метр. 10 мин.		Бег на месте 5 мин. Разминка 10 мин. Имитация ударов (накат) справа слева 5 мин. Имитация ударов (накат) справа и слева с передвижением 3 метр. 10 мин.
Сб 12.02		Бег на месте 5 мин. Разминка 10 мин. Упражнение на передвижение ног в квадрате 3 метра по диагонали и по горизонтали на скорость 10 мин. Упражнение на скакалке или прыжки на месте 5 мин	