**План**

**индивидуальной подготовки для дистанционного обучения**

**с 25.12.2020г. по 11.01.2021г.**

группа НП-1 по настольному теннису

Тренер преподаватель Андронов Валентин Александрович

(25.12; 28.12; 30.12.2020г. и 11.01.2021г.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Понедельник | Среда | Пятница |
|  | Разминка |  |  |  |
| 1. | Прыжки со скакалкою | 2 мин | 2 мин | 2 мин |
| 2. | Прыжки в длину | 10 | 10 | 10 |
| 3. | Бег | 5 мин | 5 мин | 5 мин |
| 4. | Отжимание от стола | 25 р | 25 р | 25 р |
|  | Специальные упражнения |  |  |  |
| 1. | Перенос мячей на ракетке | 5 мин | 5 мин | 5 мин |
| 2. | Жонглирование с мячом | 5 мин | 5 мин | 5 мин |
| 3. | Имитация ударов по мячу | 5 мин | 5 мин | 5 мин |