

<p>вращение слева, вращение справа с захода, вращение справа из центра, вращение справа из правого угла; накат справа/вращение справа, накат слева/вращение слева ОФП: - из положения «упор лежа» поочередно ставим руки в положение «упор на предплечьях» и возвращаемся в положение «упор лежа» -упражнение «планка» -упражнение «боковая планка» (раз на правом предплечье, раз на левом предплечье) -упражнение «планка лицом вверх с упором на предплечья»</p>	<p>30сек х 2р 30сек х 2р 30сек х 2р 30сек х 2р 1мин30сек 30сек х 2р 30сек х 2р</p>	<p>нанести удар, представлять, что вы играете по мячу.</p>
3. Заключительная часть 40мин		
<p>- просмотр встречи ½ финала чемпионата мира 2019 года в мужском одиночном разряде М.Фальк (Швеция)-Д.Ан (Корея)</p>	<p>40мин</p>	

Педагог доп. образования

(подпись)

/ Попов Михаил Юрьевич /

(ФИО)