**Отчет о выполнении самостоятельной (домашней) работы по настольному теннису**

**ФИО ребенка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **Дни недели** |
| пон | вт | ср | чт | пт | сб | воскр | ИТОГ |
| 1.
 | Вращение головой 20 раз |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1.
 | Вращение корпусом 20 раз |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1.
 | Вращение корпусом в наклоне(мельница) 20 раз |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1.
 | Вращение коленей в круговой последовательности 20 раз |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1.
 | Приседание 20 раз |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1.
 | Отжимание от пола 20 раз |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1.
 | Махи руками вперед и назад по 20 раз |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1.
 | Набивание на ракетке справа и слева с приседанием 20 раз |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1.
 | Прыжки на скакалке 2 минута |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1.
 | Имитация наката справа 20раз и наката слева 20 раз |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  1. | имитация топ-спина справа и слева 20раз |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.
 | Набивание на ракетке поочередно с справа и слева по 30раз |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  1. | Набивание от стенки справа слева по 20 раз |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Дистанционное обучение, группа 3гУТ, тренер преподаватель Безбородько А.В.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Задания с инструкцией | Обратная связь с тренером |
| 20.04.2020 – 2ч. | 1. Разминка 15 минут: - вращение головой, повороты корпуса, наклон с поворотами корпуса(мельница), вращение таза, коленей, приседание 20раз, отжимание 20раз, махи руками вперед 20раз, назад 20 раз, тянемся наклонами в право и влево.2. ОФП – специальные упражнения 10 минут: прыжки со скакалкой на двух ногах, на правой ноге потом на левой ноге, бег переставными шагам .3. Упражнения по технике настольного тенниса 15 минут: имитация подачи наката справаимитация подачи накатом слеваимитация наката справаимитация накатом слева4. Набивание на ракетке справа с быстрым приседанием 5 мин. перемещение в игровой стойке вперед назад (1шаг поочередно на каждую ногу(выпад)) 20-30раз 5 мин.5. Набивание от стенки с ракеткой и мячом справа 10 мин.6. Набивание на ракетке мяча с права с лева с приседанием в быстром темпе с перерывом 30сек.Просмотр и изучение видео техника подачи <https://ok.ru/video/341532741896> | ba77@mail.ru |
| 22.04.2020 – 2ч. | 1. Разминка 15 минут: - вращение головой, повороты корпуса, наклон с поворотами корпуса(мельница), вращение таза, коленей, приседание 20раз, отжимание 20раз, махи руками вперед 20раз, назад 20 раз, тянемся наклонами в право и влево.2. ОФП – специальные упражнения 10 минут: прыжки со скакалкой на двух ногах, на правой ноге потом на левой ноге, бег переставными шагам .3. Упражнения по технике настольного тенниса 15 минут: имитация подачи наката справаимитация подачи накатом слеваимитация топ-спина справаимитация топ-спина слева4. Набивание на ракетке слева с быстрым приседанием 5 мин. перемещение в игровой стойке вперед назад (1шаг поочередно на каждую ногу(выпад)) 20-30раз 5 мин.5. Набивание от стенки с ракеткой и мячом слева 10 мин.6. Набивание на ракетке мяча поочередно с права с лева с перемещением в игровой стойке по «треугольнику» с перерывом 30сек. | ba77@mail.ru |
| 24.04.2020 – 3ч. | 1. Разминка 20 минут: - вращение головой, повороты корпуса, наклон с поворотами корпуса(мельница), вращение таза, коленей, приседание 20раз, отжимание 20раз, махи руками вперед 20раз, назад 20 раз, тянемся наклонами в право и влево.2. ОФП – специальные упражнения 20 минут: прыжки со скакалкой на двух ногах, на правой ноге потом на левой ноге, бег переставными шагам, в игровой стойке2 шага в право два шага в лево в быстром темпе 3. Упражнения по технике настольного тенниса 20 минут: имитация подачи наката справаимитация подачи накатом слеваимитация топ-спин справаимитация топ-спин слева4. Набивание на ракетке справа с быстрым приседанием 15 мин. . с перерывом 2 минуты5. Набивание от стенки с ракеткой и мячом справа 15 мин. . с перерывом 2 минутыВидео просмотр и изучение техники игры накат слева <https://ok.ru/video/970147959055> | ba77@mail.ru |
| 25.04.2020 – 2ч. | 1. Разминка 15 минут: - вращение головой, повороты корпуса, наклон с поворотами корпуса(мельница), вращение таза, коленей, приседание 20раз, отжимание 20раз, махи руками вперед 20раз, назад 20 раз, тянемся наклонами в право и влево.2. ОФП – специальные упражнения 10 минут: прыжки со скакалкой на двух ногах, на правой ноге потом на левой ноге, бег переставными шагам .3. Упражнения по технике настольного тенниса 15 минут: имитация подачи срезки справаимитация подачи срезки слеваимитация откидка справаимитация откидка слева4. Набивание на ракетке справа слева присесть на пол и встать 5 мин. перемещение в игровой стойке вперед назад (1шаг поочередно на каждую ногу(выпад)) 20-30раз 5 мин.5. Набивание от стенки с ракеткой и мячом справа слева 10 мин.6. Набивание на ракетке мяча с права с лева в игровой стойке вперед назад в один шаг с перерывом 30сек. | ba77@mail.ru |
| 26.04.2020 – 3ч. | 1. Разминка 20 минут: - вращение головой, повороты корпуса, наклон с поворотами корпуса(мельница), вращение таза, коленей, приседание 20раз, отжимание 20раз, махи руками вперед 20раз, назад 20 раз, тянемся наклонами в право и влево.2. ОФП – специальные упражнения 20 минут: прыжки со скакалкой на двух ногах, на правой ноге потом на левой ноге, бег переставными шагам, в игровой стойке2 шага в право два шага в лево в быстром темпе 3. Упражнения по технике настольного тенниса 20 минут: имитация подачи наката справаимитация подачи накатом слеваимитация срезка справаимитация срезка слева4. Набивание на ракетке справа с быстрым приседанием 15 мин. с перерывом 2 минуты5. Набивание от стенки с ракеткой и мячом справа 15 мин. с перерывом 2 минутыВидео просмотр и изучение техники игры накатом справа <https://youtu.be/-r8CH9j9Uog> | ba77@mail.ru |
| 27.04.2020 – 2ч. | 1. Разминка 20 минут: - вращение головой, повороты корпуса, наклон с поворотами корпуса(мельница), вращение таза, коленей, приседание 20раз, отжимание 20раз, махи руками вперед 20раз, назад 20 раз, тянемся наклонами в право и влево.2. ОФП – специальные упражнения 20 минут: прыжки со скакалкой на двух ногах, на правой ноге потом на левой ноге, бег переставными шагам, в игровой стойке2 шага в право два шага в лево в быстром темпе 3. Упражнения по технике настольного тенниса 20 минут: имитация подачи наката справаимитация подачи накатом слеваимитация срезка справаимитация срезка слева4. Набивание на ракетке справа с быстрым приседанием 15 мин. с перерывом 2 минуты5. Набивание от стенки с ракеткой и мячом справа 15 мин. с перерывом 2 минутыВидео просмотр и изучение техники подрезки справа и слева <https://youtu.be/5izoYi5Oz8U>, <https://youtu.be/zVRQUphHnRw> | ba77@mail.ru |
| 29.04.2020 - 2ч. | 1. Разминка 15 минут: - вращение головой, повороты корпуса, наклон с поворотами корпуса(мельница), вращение таза, коленей, приседание 20раз, отжимание 20раз, махи руками вперед 20раз, назад 20 раз, тянемся наклонами в право и влево.2. ОФП – специальные упражнения 10 минут: прыжки со скакалкой на двух ногах, на правой ноге потом на левой ноге, бег переставными шагам .3. Упражнения по технике настольного тенниса 15 минут: имитация подачи срезки справаимитация подачи срезки слеваимитация скидка справаимитация скидка слева4. Набивание на ракетке справа слева присесть на пол и встать 5 мин. перемещение в игровой стойке вперед назад (1шаг поочередно на каждую ногу(выпад)) 20-30раз 5 мин.5. Набивание от стенки с ракеткой и мячом справа слева 10 мин.6. Набивание на ракетке мяча с права с лева в игровой стойке вперед назад в один шаг с перерывом 30сек.Видео просмотр и изучение техники скидка с права и слева <https://youtu.be/fnCd1ft8oqk>, <https://youtu.be/jvipMHQE0gc> | ba77@mail.ru |