**Дистанционное обучение, группа 4гУТ, тренер преподаватель Безбородько А.В.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Задания с инструкцией | Обратная связь с тренером |
| 06.04.2020 – 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 .  3. Упражнения по технике настольного тенниса 20 минут:  эмитация подачи маятник справа  эмитация подачи маятник слева  эмитация наката справа  эмитация накатом слева  4. Набивание на ракетке справа с быстрым приседанием 7 мин. Набивание на ракетке с лева с быстрым приседанием 7 мин. с перерывами 1минута  5. Набивание от стенки с ракеткой и мячом справа 15 мин. с перерывами 1 минута  6. Набивание на ракетке мяча с права с лева с приседанием в быстром темпе с перерывом 30сек.  Видео просмотр и изучение игры в нападающем стиле <https://youtu.be/JPrpZTBifyM> | ba77@mail.ru |
| 08.04.2020 – 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 .  3. Упражнения по технике настольного тенниса 20 минут:  эмитация подачи срезкой справа  эмитация подачи срезкой слева  эмитация топ-спина справа с ускорением в махе  эмитация топ-спина слева с ускорением в махе  4. Набивание на ракетке слева с быстрым приседанием 15 мин. с перерывом 2 минуты  5. Набивание от стенки с ракеткой и мячом слева 15 мин. с перерывом 2 минуты  6. Набивание на ракетке мяча поочередно с права с лева с перемещением в игровой стойке по «треугольнику» с перерывом 30сек.  Видео просмотр и изучение игры в защитном стиле <https://youtu.be/XobCzKC-cLU> | [ba77@mail.ru](mailto:ba77@mail.ru) |
| 10.04.2020 – 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:  эмитация подачи наката справа  эмитация подачи накатом слева  эмитация подрезки справа  эмитация подрезки слева  4. Набивание на ракетке справа с быстрым приседанием 15 мин. . с перерывом 2 минуты  5. Набивание от стенки с ракеткой и мячом справа 15 мин. . с перерывом 2 минуты  Просмотр видео техники игры слева <https://ok.ru/video/970147959055>  Просмотр и изучение видео техники игры накатом справа <https://youtu.be/-r8CH9j9Uog> | [ba77@mail.ru](mailto:ba77@mail.ru) |
| 11.04.2020 – 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 .  3. Упражнения по технике настольного тенниса 20 минут:  эмитация подачи срезки справа  эмитация подачи срезки слева  эмитация откидка справа  эмитация откидка слева  4. Набивание на ракетке справа слева присесть на пол и встать 15 мин.  5. Набивание от стенки с ракеткой и мячом справа слева 15 мин.  6. Набивание на ракетке мяча с права с лева в игровой стойке вперед назад в один шаг с перерывом 30сек.  Просмотр и изучение подач <https://youtu.be/l0mJXUXTykY> | [ba77@mail.ru](mailto:ba77@mail.ru) |
| 12.04.2020 – 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:  эмитация подачи наката справа  эмитация подачи накатом слева  эмитация срезка справа  эмитация срезка слева  4. Набивание на ракетке справа с быстрым приседанием 15 мин. с перерывом 2 минуты  5. Набивание от стенки с ракеткой и мячом справа 15 мин. с перерывом 2 минуты  Просмотр и изучение игры топ-спином с права и слева <https://youtu.be/UQN9ky9-zh0>, <https://youtu.be/A0xoY1kLdiw> | [ba77@mail.ru](mailto:ba77@mail.ru) |