**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 справаэмитация подачи маятник слеваэмитация наката справаэмитация накатом слева4. Набивание на ракетке справа с быстрым приседанием 7 мин. Набивание на ракетке с лева с быстрым приседанием 7 мин. с перерывами 1минута5. Набивание от стенки с ракеткой и мячом справа 15 мин. с перерывами 1 минута6. 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 справаэмитация подачи срезкой слеваэмитация топ-спина справа с ускорением в махеэмитация топ-спина слева с ускорением в махе4. Набивание на ракетке слева с быстрым приседанием 15 мин. с перерывом 2 минуты5. Набивание от стенки с ракеткой и мячом слева 15 мин. с перерывом 2 минуты6. 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 |
| 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 справаэмитация подачи накатом слеваэмитация подрезки справаэмитация подрезки 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 минутыПросмотр видео техники игры слева <https://ok.ru/video/970147959055>Просмотр и изучение видео техники игры накатом справа <https://youtu.be/-r8CH9j9Uog> | 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 справаэмитация подачи срезки слеваэмитация откидка справаэмитация откидка слева4. 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 |
| 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 справаэмитация подачи накатом слеваэмитация срезка справаэмитация 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 минутыПросмотр и изучение игры топ-спином с права и слева <https://youtu.be/UQN9ky9-zh0>, <https://youtu.be/A0xoY1kLdiw> | ba77@mail.ru |