**Дистанционное обучение, группа УУС-2(II), тренер преподаватель Безбородько А.В.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Задания с инструкцией | Обратная связь с тренером |
| 02.02.2022 – 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 15 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 справа  имитация подачи срезки слева  имитация откидка справа  имитация откидка слева  4. 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](mailto:ba77@mail.ru) |
| 04.02.2022 – 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 15 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 15 минут:  имитация подачи наката справа  имитация подачи накатом слева  имитация топ-спин справа  имитация топ-спин слева  4. Набивание на ракетке справа с быстрым приседанием 10 мин. . с перерывом 2 минуты  5. Набивание от стенки с ракеткой и мячом справа 10 мин. . с перерывом 2 минуты  Видео просмотр и изучение техники игры накат слева <https://ok.ru/video/970147959055> | [ba77@mail.ru](mailto:ba77@mail.ru) |
| 05.02.2022 – 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 справа  имитация подачи накатом слева  имитация срезка справа  имитация 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  Видео просмотр и изучение техники игры накатом справа <https://youtu.be/-r8CH9j9Uog> | [ba77@mail.ru](mailto:ba77@mail.ru) |
| 06.02.2022 - 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:  имитация подачи срезки справа  имитация подачи срезки слева  имитация скидка справа  имитация скидка слева  4. Набивание на ракетке справа слева присесть на пол и встать 10 мин. перемещение в игровой стойке вперед назад (1шаг поочередно на каждую ногу(выпад)) 20-30раз 10 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](mailto:ba77@mail.ru) |

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

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

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