**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 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Дистанционное обучение, группа УУС-2, тренер преподаватель Безбородько В.К.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Задания с инструкцией | Обратная связь с тренером |
| 01.02.2022 – 3ч. | 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 справа  имитация подачи накатом слева  имитация наката справа  имитация накатом слева  4. 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> | [postmaster@tennis-a.pereslavl.ru](mailto:postmaster@tennis-a.pereslavl.ru) |
| 03.02.2022 – 3ч. | 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 справа  имитация подачи накатом слева  имитация топ-спина справа  имитация топ-спина слева  4. 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. | [postmaster@tennis-a.pereslavl.ru](mailto:postmaster@tennis-a.pereslavl.ru) |
| 04.02.2022 – 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 топ-спин справа  имитация топ-спин 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 накат слева <https://ok.ru/video/970147959055> | [postmaster@tennis-a.pereslavl.ru](mailto:postmaster@tennis-a.pereslavl.ru) |
| 05.02.2022 – 3ч. | 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 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. | [postmaster@tennis-a.pereslavl.ru](mailto:postmaster@tennis-a.pereslavl.ru) |