**Дистанционное обучение, группа 2гНП, тренер преподаватель Безбородько А.В.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Задания с инструкцией | Обратная связь с тренером |
| 06.04.2020 – 2ч. | 1. Разминка 15 минут: - вращение головой, повороты корпуса, наклон с поворотами корпуса(мельница), вращение таза, коленей, приседание 10раз, отжимание 10раз, махи руками вперед 10раз, назад 10 раз, тянемся наклонами в право и влево.  2. ОФП – специальные упражнения 10 минут: прыжки со скакалкой, бег переставными шагами.  3. Упражнения по технике настольного тенниса 15 минут: эмитация с ракеткой без мяча наката справа потом отдельно наката слева, вместе накат справа и накат слева.  4. Набивание на ракетке справа 20-30раз 10 мин.  5. Набивание от стенки с ракеткой и мячом справа 10 мин.  6. Игра от стенки с ракеткой и мячом справа с перерывом 1минута | ba77@mail.ru |
| 08.04.2020 – 2ч. | 1. Разминка 15 минут: - вращение головой, повороты корпуса, наклон с поворотами корпуса(мельница), вращение таза, коленей, приседание 10раз, отжимание 10раз, махи руками вперед 10раз, назад 10 раз, тянемся наклонами в право и влево.  2. ОФП – специальные упражнения 10 минут: прыжки со скакалкой, бег переставными шагами.  3. Упражнения по технике настольного тенниса 15 минут: эмитация с ракеткой без мяча наката справа потом отдельно наката слева, вместе накат справа и накат слева.  4. Набивание на ракетке с права 20-30раз 10 мин.  5. Набивание от стенки с ракеткой и мячом слева 10 мин.  6. Игра от стенки с ракеткой и мячом слева с перерывом 1минута | [ba77@mail.ru](mailto:ba77@mail.ru) |
| 10.04.2020 – 2ч. | 1. Разминка 15 минут: - вращение головой, повороты корпуса, наклон с поворотами корпуса(мельница), вращение таза, коленей, приседание 10раз, отжимание 10раз, махи руками вперед 10раз, назад 10 раз, тянемся наклонами в право и влево.  2. ОФП – специальные упражнения 10 минут: прыжки со скакалкой, бег переставными шагами.  3. Упражнения по технике настольного тенниса 15 минут: эмитация с ракеткой без мяча наката справа потом отдельно наката слева, вместе накат справа и накат слева.  4. Набивание на ракетке справа 20-30раз с лева 20-30р 10 мин.  5. Набивание от стенки с ракеткой и мячом справа и слева 10 мин.  6. Игра от стенки с ракеткой и мячом справа потом слева с перерывом 1минута | [ba77@mail.ru](mailto:ba77@mail.ru) |
| 11.04.2020 – 2ч. | 1. Разминка 15 минут: - вращение головой, повороты корпуса, наклон с поворотами корпуса(мельница), вращение таза, коленей, приседание 10раз, отжимание 10раз, махи руками вперед 10раз, назад 10 раз, тянемся наклонами в право и влево.  2. ОФП – специальные упражнения 10 минут: прыжки со скакалкой, бег переставными шагами.  3. Упражнения по технике настольного тенниса 15 минут: эмитация с ракеткой без мяча наката справа потом отдельно наката слева, вместе накат справа и накат слева.  4. Набивание на ракетке справа и слева 20-30раз 10 мин.  5. Набивание от стенки с ракеткой и мячом справа и слева 10 мин.  6. Игра от стенки с ракеткой и мячом справа и слева с перерывом 1минута | [ba77@mail.ru](mailto:ba77@mail.ru) |