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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **Дни недели** |
| пон | вт | ср | чт | пт | сб | воскр | ИТОГ |
| 1.
 | Вращение головой 10 раз |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1.
 | Вращение корпусом 10 раз |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1.
 | Вращение корпусом в наклоне(мельница) 10 раз |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1.
 | Вращение коленей в круговой последовательности 10 раз |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1.
 | Приседание 10 раз |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1.
 | Отжимание от пола 10 раз |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1.
 | Махи руками вперед и назад по 10 раз |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1.
 | Наклоны вправо и влево по 10 раз |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1.
 | Прыжки на скакалке 1 минута |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1.
 | Имитация наката справа 10раз и наката слева 10 раз |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 1.
 | Набивание на ракетке поочередно с справа и слева по 20раз |   |   |   |   |   |   |   |   |
|  1. | Набивание от стенки справа слева по 10 раз |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Дистанционное обучение, группа БУС-4, 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 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: имитация с ракеткой без мяча наката справа потом отдельно наката слева, вместе накат справа и накат слева.4. Набивание на ракетке справа 20-30раз 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. Игра от стенки с ракеткой и мячом справа с перерывом 1минута7. Видео просмотр и изучение техники наката справа <https://youtu.be/CR0zsXvkSec> | ba77@mail.ru |
| 04.02.2022 – 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: имитация подачи накатом справа и слева.4. Набивание на ракетке с права 20-30раз 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. Игра от стенки с ракеткой и мячом слева с перерывом 1минута | ba77@mail.ru |
| 05.02.2022 – 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: имитация подачи накатом справа и 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 5 мин. набивание на ракетке мяча поочередно с права с лева с перемещением в игровой стойке по «треугольнику» 5мин.6. Игра от стенки с ракеткой и мячом справа потом слева с перерывом 1минута7. Видео просмотр и изучение техники накатом слева <https://youtu.be/dA6Inr6brtI> | ba77@mail.ru |
| 06.02.2022 – 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: имитация 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 5 мин. набивание на ракетке мяча поочередно с права с лева с перемещением в игровой стойке по «треугольнику» 5мин.6. Игра от стенки с ракеткой и мячом справа и слева с перерывом 1минута | ba77@mail.ru |