

Дистанционное обучение, группа УТ-3, тренер преподаватель Веденеев В.Г.

Отчет о проделанной работе присылать тренеру не менее 1 раза в неделю (в конце недели)

Отчет о выполнении самостоятельной (домашней) работы по настольному теннису

ФИО ребенка _____

№	Выполненное задание, упражнение (указать кол-во раз)	Дни недели							ИТОГ
		пон	вт	ср	чт	пт	сб	воскр	
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									

Дата	Задания с инструкцией	Обратная связь с тренером
01.12.2020 – 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,	

	<p>тянемся наклонами в право и влево.</p> <p>2. ОФП – специальные упражнения 10 минут: прыжки со скакалкой на двух ногах, на правой ноге потом на левой ноге, бег переставными шагам .</p> <p>3. Упражнения по технике настольного тенниса 15 минут: имитация подачи наката справа имитация подачи накатом слева имитация наката справа имитация накатом слева</p> <p>4. Набивание на ракетке справа с быстрым приседанием 5 мин. перемещение в игровой стойке вперед назад (1 шаг поочередно на каждую ногу(выпад)) 20-30раз 5 мин.</p> <p>5. Набивание от стенки с ракеткой и мячом справа 10 мин.</p> <p>6. Набивание на ракетке мяча с права с лева с приседанием в быстром темпе с перерывом 30сек.</p> <p>Просмотр и изучение видео техника подачи https://ok.ru/video/341532741896</p>	
02.12.2020 – 2ч.	<p>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.</p> <p>2. ОФП – специальные упражнения 10 минут: прыжки со скакалкой на двух ногах, на правой ноге потом на левой ноге, бег переставными шагам .</p> <p>3. Упражнения по технике настольного тенниса 15 минут: имитация подачи наката справа имитация подачи накатом слева имитация топ-спина справа имитация топ-спина слева</p> <p>4. Набивание на ракетке слева с быстрым приседанием 5 мин. перемещение в игровой стойке вперед назад (1 шаг поочередно на каждую ногу(выпад)) 20-30раз 5 мин.</p> <p>5. Набивание от стенки с ракеткой и мячом слева 10 мин.</p> <p>6. Набивание на ракетке мяча поочередно с права с лева с перемещением в игровой стойке по «треугольнику» с перерывом 30сек.</p>	
03.12.2020 – 3ч.	<p>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.</p> <p>2. ОФП – специальные упражнения 20 минут: прыжки со скакалкой на двух ногах, на правой ноге потом на левой ноге, бег переставными шагам, в игровой стойке 2 шага в право два шага в лево в быстром темпе</p> <p>3. Упражнения по технике настольного тенниса 20 минут: имитация подачи наката справа имитация подачи накатом слева имитация топ-спин справа имитация топ-спин слева</p> <p>4. Набивание на ракетке справа с быстрым приседанием 15 мин. . с перерывом 2 минуты</p> <p>5. Набивание от стенки с ракеткой и мячом справа 15 мин. . с перерывом 2 минуты</p> <p>Видео просмотр и изучение техники игры слева https://ok.ru/video/970147959055</p>	
04.12.2020 – 2ч.	<p>1. Разминка 15 минут: - вращение головой, повороты корпуса, наклон с поворотами корпуса(мельница),</p>	

	<p>вращение таза, коленей, приседание 20раз, отжимание 20раз, махи руками вперед 20раз, назад 20 раз, тянемся наклонами в право и влево.</p> <p>2. ОФП – специальные упражнения 10 минут: прыжки со скакалкой на двух ногах, на правой ноге потом на левой ноге, бег переставными шагам .</p> <p>3. Упражнения по технике настольного тенниса 15 минут: имитация подачи срезки справа имитация подачи срезки слева имитация откидка справа имитация откидка слева</p> <p>4. Набивание на ракетке справа слева присесть на пол и встать 5 мин. перемещение в игровой стойке вперед назад (1 шаг поочередно на каждую ногу(выпад)) 20-30раз 5 мин.</p> <p>5. Набивание от стенки с ракеткой и мячом справа слева 10 мин.</p> <p>6. Набивание на ракетке мяча с права с лева в игровой стойке вперед назад в один шаг с перерывом 30сек.</p>	
05.12.2020 – 3ч.	<p>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.</p> <p>2. ОФП – специальные упражнения 20 минут: прыжки со скакалкой на двух ногах, на правой ноге потом на левой ноге, бег переставными шагам, в игровой стойке 2 шага в право два шага в лево в быстром темпе</p> <p>3. Упражнения по технике настольного тенниса 20 минут: имитация подачи наката справа имитация подачи накатом слева имитация срезка справа имитация срезка слева</p> <p>4. Набивание на ракетке справа с быстрым приседанием 15 мин. с перерывом 2 минуты</p> <p>5. Набивание от стенки с ракеткой и мячом справа 15 мин. с перерывом 2 минуты</p> <p>Видео просмотр и изучение техники игры накатом справа https://youtu.be/-r8CH9j9Uog</p>	