**Дистанционное обучение по настольному теннису**

Тренер-преподаватель Фролов Юрий Александрович

ГНП-св. 2 лет

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата, время | Задание с инструкцией | Обратная связь с тренером |
| 13.05  (14.00-15.30) | 1. Разминка 10 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:  эмитацияподачи наката справа  эмитация подачи накатом слева  эмитация наката справа  эмитация накатом 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  6. Набивание на ракетке мяча с права с лева с приседанием в быстром темпе с перерывом 30сек.м- 10 минут | по телефону, эл. почта |
| 18.05  (14.00-14.45) | 1. Разминка 5 минут: - вращение головой, повороты корпуса, наклон с поворотами корпуса(мельница), вращение таза, коленей, приседание 5раз, отжимание 5раз, махи руками вперед 5раз, назад 5 раз, тянемся наклонами в право и влево.  2. ОФП – специальные упражнения 5 минут прыжки вправо в лево вперед назад, бег переставными шагами.  3. Упражнения по технике настольного тенниса 10 минут: эмитация с ракеткой без мяча наката справа потом отдельно наката слева, вместе накат справа и накат слева.  4. Набивание на ракетке справа 10-20раз 10 мин.  5. Набивание от стенки с ракеткой и мячом слева 10 мин.  6. Игра от стенки с ракеткой и мячом слева с перерывом 1 минута | по телефону, эл. почта |
| 20.05  (14.00-15.30) | 1. Разминка 10 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:  эмитацияподачи наката справа  эмитация подачи накатом слева  эмитация топ-спина справа  эмитация топ-спина слева  4. Набивание на ракетке слева с быстрым приседанием 15 мин. с перерывом 2 минуты  5.Набивание от стенки с ракеткой и мячом слева15 мин. с перерывом 2 минуты  6. Набивание на ракетке мяча поочередно с права с лева с перемещением в игровой стойке по «треугольнику» с перерывом 30сек. – 10 минут | по телефону, эл. почта |
| 25.05  (14.00-14.45) | 1. Разминка 5 минут: - вращение головой, повороты корпуса, наклон с поворотами корпуса(мельница), вращение таза, коленей, приседание 5раз, отжимание 5раз, махи руками вперед 5раз, назад 5 раз, тянемся наклонами в право и влево.  2. ОФП – специальные упражнения 5 минутпрыжки вправо в лево вперед назад: бег переставными шагами.  3. Упражнения по технике настольного тенниса 10 минут: эмитация с ракеткой без мяча наката справа потом отдельно наката слева, вместе накат справа и накат слева.  4. Набивание на ракетке справа 10-20раз с лева 10-20р 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 1 минута | по телефону, эл. почта |
| 27.05  (14.00-15.30) | 1. Разминка 10 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:  эмитацияподачи наката справа  эмитация подачи накатом слева  эмитациятоп-спин справа  эмитация 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 – 10 минут | по телефону, эл. почта |

\* Если нет условий для выполнения технических упражнений, то рекомендуется выполнять имитацию.