МБУ ДЮСШ №6 "Стерх"

**Отчет о проделанной работе по дистанционному обучению (электронного и самостоятельного)**

**по настольному теннису для учебной группы: БУС-1, БУС-2, УУС-1 на период с 20 по 27 марта 2020г.**

***1.Тренера - преподаватель:*** Колесов А.Ю.

***2. План занятий для учебных групп:*** БУС-1, БУС-2, УУС-1.

***3.Разделы подготовки:*** Теоретические основы ФКиС (ТО ФКиС), общефизическая подготовка (ОФП), Вид спорта (ВС), специальные навыки (СН), спортивное и специальное оборудование (ССО), самостоятельная работа (СР).

***4. Требования к месту занятия, необходимый инвентарь:*** Хорошо проветриваемое помещение, соответствующее техники безопасности, для выполнения упражнений. Ракетка, мяч.

***5.* Занятия проводится с тренером-преподавателем** **через:** Мессенджер WhatsApp.

***6.Контроль выполнения материала занятий:*** Фото, видеоотчет.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День  недели | Разделы подготовки | Группы | Описание мероприятия | Дозировка | Примечание |
| **21.03** | **Специальные навыки** | БУС-1, БУС-2  УУС-1 | Набивание мяча правой стороной ракетки (ладонной стороной ракетки) | 50 раз 2 подхода  100 раз 2 подхода | Инструктаж по мессенджер WhatsApp. |
| **22.03** | **Специальные навыки** | БУС-1, БУС-2  УУС-1 | Набивание мяча левой стороной ракетки (тыльной стороной ракетки) | 50 раз 2 подхода  100 раз 2 подхода | Инструктаж по мессенджер WhatsApp. |
| **24.03** | **Специальные навыки** | БУС-1, БУС-2  УУС-1 | Набивание мяча правой и левой стороной поочередно | 50 раз 2 подхода  100 раз 2 подхода | Инструктаж по мессенджер WhatsApp. |
| **26.03** | **Специальные навыки** | БУС-1, БУС-2  УУС-1 | Имитация удара накат правой стороной рактеки с одной точкт по диогонали | 100 раз 2 подхода  150 раз 2 подхода | Инструктаж по мессенджер WhatsApp. |
| **28.03** | **Специальные навыки** | БУС-1, БУС-2  УУС-1 | Имитация удара накат правой стороной рактеки с двух точек | 100 раз 2 подхода  150 раз 2 подхода | Инструктаж по мессенджер WhatsApp. |

МБУ ДЮСШ №6 "Стерх"

**Отчет о проделанной работе по дистанционному обучению (электронного и самостоятельного)**

**по настольному теннису для учебной группы: БУС-1, БУС-2, УУС-1 на период с 6 по 12 апреля 2020г.**

***1.Тренера - преподаватель:*** Колесов А.Ю.

***2. План занятий для учебных групп:*** БУС-1, БУС-2, УУС-1.

***3.Разделы подготовки:*** Теоретические основы ФКиС (ТО ФКиС), общефизическая подготовка (ОФП), Вид спорта (ВС), специальные навыки (СН), спортивное и специальное оборудование (ССО), самостоятельная работа (СР).

***4. Требования к месту занятия, необходимый инвентарь:*** Хорошо проветриваемое помещение, соответствующее техники безопасности, для выполнения упражнений. Ракетка, мяч.

***5.*** Занятия проводится с тренером-преподавателем через: Мессенджер WhatsApp.

***6.Контроль выполнения материала занятий:*** Фото, видеоотчет.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День  недели | Разделы подготовки | Группы | Описание мероприятия | Дозировка | Примечание |
| **07.04** | **Специальные навыки** | БУС-1, БУС-2  УУС-1 | Имитация удара накат правой стороной ракетки с 3-х точек | 100 раз 2 подхода  150 раз 2 подхода | Инструктаж по мессенджер WhatsApp. |
| **09.04** | **Специальные навыки** | БУС-1, БУС-2  УУС-1 | Имитация удара накат левой стороной ракетки с одной точки (направляем в правый угол стола) | 100 раз 2 подхода  150 раз 2 подхода | Инструктаж по мессенджер WhatsApp. |
| **11.04** | **Специальные навыки** | БУС-1, БУС-2  УУС-1 | Имитация удара накат левой стороной ракетки с 2-х точек | 100 раз 2 подхода  150 раз 2 подхода | Инструктаж по мессенджер WhatsApp. |
| **12.04** | **Специальные навыки** | БУС-1, БУС-2  УУС-1 | Имитация удара накат левой стороной ракетки с 3-х точек | 100 раз 2 подхода  150 раз 2 подхода | Инструктаж по мессенджер WhatsApp. |

МБУ ДЮСШ №6 "Стерх"

**План занятий дистанционного обучения (электронного и самостоятельного)**

**по настольному теннису для учебной группы: БУС-1, БУС-2, УУС-1 на период с 14 по 19 апреля 2020г.**

***1.Тренера - преподаватель:*** Колесов А.Ю.

***2. План занятий для учебных групп:*** БУС-1, БУС-2, УУС-1.

***3.Разделы подготовки:*** Теоретические основы ФКиС (ТО ФКиС), общефизическая подготовка (ОФП), Вид спорта (ВС), специальные навыки (СН), спортивное и специальное оборудование (ССО), самостоятельная работа (СР).

***4. Требования к месту занятия, необходимый инвентарь:*** Хорошо проветриваемое помещение, соответствующее техники безопасности, для выполнения упражнений. Ракетка, мяч.

***5.*** Занятия проводится с тренером-преподавателем через: Мессенджер WhatsApp.

***6.Контроль выполнения материала занятий:*** Фото, видеоотчет.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День  недели | Разделы подготовки | Группы | Описание мероприятия | Дозировка | Примечание |
| **14.04** | **Специальные навыки** | БУС-1, БУС-2  УУС-1 | Имитация удара накат правой стороной ракетки по диагонали и левой стороной ракетки прямой по линии с 2-х точек | 100 раз 2 подхода  150 раз 2 подхода | Инструктаж по мессенджер WhatsApp. |
| **16.04** | **Специальные навыки** | БУС-1, БУС-2  УУС-1 | Имитация удара накат правой с 2-х точек и левой накат прямой по линии | 100 раз 2 подхода  150 раз 2 подхода | Инструктаж по мессенджер WhatsApp. |
| **18.04** | **Специальные навыки** | БУС-1, БУС-2  УУС-1 | Имитация удара накат левой стороной ракетки по диагонали и правой прямой по линии | 100 раз 2 подхода  150 раз 2 подхода | Инструктаж по мессенджер WhatsApp. |
| **19.04** | **Специальные навыки** | БУС-1, БУС-2  УУС-1 | Имитация удара накат левой стороной ракетки с двух точек и правой прямой по линии | 100 раз 2 подхода  150 раз 2 подхода | Инструктаж по мессенджер WhatsApp. |