## МБУ ДЮСШ №6 “Стерх”

Отчет о проделанной работе по дистанционному обучению (электронного и самостоятельного) по настольному теннису для учебной группы: БУС-1, БУС-2, БУС-4 на перид с 20 по 27 марта 2020 г.

1. Тренер-преподователь: Спиридонов М. В.
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), специаьные 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. Занятие проводится с тренером-преподователем через: Мессенджер WhatsApp.
6. Контроль выполнения материала занятий: Фото, видеоотчет.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День недели | Разделы подготовки | Группы | Описание  мероприятия | Дозировка | Примечание |
| 20.03 | 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. |
| 23.03 | 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. |
| 25.03 | Специальные навыки | БУС-1, БУС-2,  УУС-1 | Набивание мяча правой и левой стороной почередно | 50 раз 2 подхода  100 раз 2 подхода | Инструктаж по мессенджер  WhatsApp. |
| 27.03 | Специальные навыки | БУС-1, БУС-2,  УУС-1 | Имитация удара накат правой стороной ракетки с одной точки по диагонали | 100 раз 2 подхода  150 раз 2 подхода | Инструктаж по мессенджер  WhatsApp. |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |