**ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ДОМУ**

**проведения занятия по настольному теннису**

**группа НП-1**

**30.10-7.11.2021**

|  |  |
| --- | --- |
| **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ** | **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ** |
| **I. Подготовительная часть - 10 мин.** |  |
| 1. Разминка  - ходьба на месте  - бег на месте;  - перемещения вперёд-назад  - перемещения в стороны приставным шагом;  - упражнения на месте | Темп средний  Двух-трёхшажное  Двухшажное в стойке теннисиста  Сверху-вниз на все основные суставы |
| **П. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ - 100 мин.** |  |
| 2.Комплекс СФП (каждое упр-ие 2 раза х 1 мин.)  - Упражнение на равновесие  - Перемещения в 3-х метровой зоне (треугольник)  - Перемещение в 3-х метровой зоне (восьмёрка)  - Перекладывание мячей в 3-х метровой зоне  -подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками (2х30)  3. Жонглирование мячом на ракетке  -Подбивание с отскоком от пола (2х50)  - Подбивание с отскоком от стены (2х50)  - Набивание мяча на ракетке (1х100)  - Набивание мяча на ракетке сидя на полу (1х100)  - Набивать мяч правой стороной ракетки ракетки.  4. Имитационные упражнения с ракеткой  (все упражнения 2 х 100 раз)  - Откидка справа;  - то же из двух точек;  - Откидка слева;  - откидка справа-слева из одной точки;  - откидка справа-слева из двух точек;  -подача откидкой справа;  -подача откидкой слева;  5. Комплекс ОФП  - лодочка (2 х 10)  - стойка-упор лёжа-стойка-прыжок (2раза х 1мин.)  - подъём туловища из положения лёжа на спине (3 х 15)  - прыжок «кенгуру» (3 х 15)  - отжимание от пола с касанием грудью (3 х 15)  - планка (2х 1 мин)  **-** стульчик (2х 30сек) | В стойке покачивание вперёд-назад  В стойке, темп средний  В стойке приставным шагом, перекладывая мяч из руки в другую руку  Обеими сторонами ракетки ( правой /левой)  Обеими сторонами ракетки ( правой /левой)  Обеими сторонами ракетки ( правой /левой)  Сесть на пол, выпрямить ноги и встать, не теряя мяча. Выполнить то же самое обеими сторонами ракетки  Выполнять перед зеркалом.  Темп средний.  Соблюдать стойку.  Следить за правильностью выполнения  Выполнять спокойно и качественно  Между упражнениями отдых 30с. |
| **Ш. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ -10 мин.** |  |
| 6.Заминка.  Упражнения на растягивание | Восстановить организм  Каждое упражнение фиксировать 40-45с. |

Обратная связь с тренером <https://vk.com/> и Whatsapp .