**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 среднийДвух-трёхшажноеДвухшажное в стойке теннисистаСверху-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-назадВ стойке, темп среднийВ стойке приставным шагом, перекладывая мяч из руки в другую рукуОбеими 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 выполненияВыполнять спокойно и качественноМежду упражнениями отдых 30с. |
| **Ш. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ -10 мин.** |  |
| 6.Заминка.Упражнения на растягивание | Восстановить организмКаждое упражнение фиксировать 40-45с. |

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