**План дистанционных тренировок**

**по настольному теннису для групп начальной подготовки**

**на октябрь 2020 год.**

**Продолжительность занятия 2 часа**

**Пауза между упражнениями от 15 сек. до 30 сек.**

|  |  |
| --- | --- |
| День недели | Содержание |
| 1 тренировка | **1.Подготовительная часть*** Общая и специальная разминка 15-20 мин..

**2.Основная часть*** Имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад) 2 мин
* Имитация накат справа 3 по 20
* Имитация накат слева 3 по 20
* Имитация накат слева и справа 3 по 20
* Набивание мяча поочередно правой стороной ракетки 30 с.
* Набивание мяча левой стороной ракетки 30 с
* Набивание поочередно правой и левой стороной ракетки 30 с.

**3. Заключительная часть*** Прыжки в длину 10 раз
* Отжимание от стены 3 по 20
* Прыжки боком через препятствия без остановок (можно провести линию или положить небольшое препятствие) 3 по 15 раз
* Планка 3 по 15 сек
* Растяжка
 |
| 2 тренировка | **1.Подготовительная часть*** Общая и специальная разминка 15-20 мин.

**2.Основная часть*** Имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад) 2 мин
* Накат справа стола и накат середины стола (с двух точек право-центр) 3 по 20
* Имитация подрезки справа 3 по 20
* Имитация подрезки слева 3 по 20
* Имитация подрезки справа и слева 3 по 20

**3. Заключительная часть*** Отжимание от стены 3 по 20
* Прыжки на скакалке 3 по 45 сек (если нет скакалки прыжки имитация прыжков на скакалке)
* Растяжка
 |
| 4 тренировка | **1.Подготовительная часть*** Общая и специальная разминка 15-20 мин.

**2.Основная часть** * Имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад) 2 мин
* Имитация подрезки справа и накат справа 3 по 20
* Набивание мяча поочередно правой стороной ракетки 30 с.
* Набивание мяча левой стороной ракетки 30 с
* Набивание поочередно правой и левой стороной ракетки 30 с.

**3. Заключительная часть*** Планка 3 по 15 сек
* Прыжки попеременно на правой и левой ноге 3 по 20 раз
* Прыжки боком через препятствия без остановок (можно провести линию или положить небольшое препятствие) 3 по 15 раз
* Растяжка
 |
| 5 тренировка | **1.Подготовительная часть*** Общая и специальная разминка 15-20 мин.

**2.Основная часть*** Имитация подрезки слева и накат слева 3 по 20
* Имитация подрезки слева и накат слева 3 по 20
* Накат слева стола и накат середины стола (с двух точек лево-центр) 3 по 20
* Набивание мяча поочередно правой стороной ракетки 30 с.
* Набивание мяча левой стороной ракетки 30 с
* Имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон ( по «треугольнику» - вперед-вправо-назад, вперед-влево-назад) 2 мин

**3. Заключительная часть*** Упражнения на пресс
* Прыжки на правой ноге 3 по 20 раз, на левой ноге 3 по 20 раз
* Прыжки боком через препятствия без остановок (можно провести линию или положить небольшое препятствие) 3 по 15 раз
* Растяжка
 |
| 6 тренировка | 1**.Подготовительная часть*** Общая и специальная разминка 15-20 мин.

**2.Основная часть*** Накат справа с двух точек (край стола и середина стола) и накат слева 3 по 20
* Имитация подачи 30 с.
* Имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад) 1 мин
* Подрезка слева накат справа 3 по 20
* Подрезка справа накат слева 3 по 20

**3. Заключительная часть*** Планка 3 по 15 сек
* Отжимание от стены 3 по 20
* Растяжка
* Решить тесты для ГНП
 |
| 7 тренировка | **1.Подготовительная часть*** Общая и специальная разминка 15-20 мин.

**2.Основная часть*** Имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад) 2 мин
* Имитация накат справа 3 по 20
* Имитация накат слева 3 по 20
* Имитация накат слева и справа 3 по 20
* Набивание мяча поочередно правой стороной ракетки 30 с.
* Набивание мяча левой стороной ракетки 30 с
* Набивание поочередно правой и левой стороной ракетки 30 с.

**3. Заключительная часть*** Прыжки в длину 10 раз
* Приседания 3 серии по 45 сек.
* Выпады на месте на каждую ногу 3 серии по 45 сек.
* Растяжка
 |
| 8 тренировка | **1.Подготовительная часть** * Общая и специальная разминка 15-20 мин.

**2.Основная часть 20 мин.*** Имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад) 2 мин
* Имитация накат справа 3 по 20
* Имитация накат слева 3 по 20
* Имитация накат слева и справа 3 по 20
* Имитация наката слева стола и накат с середины стола (с двух точек лево-центр) 3 по 20

**3. Заключительная часть** * Прыжки вперед-назад (колокол) 2 по 30 сек.
* Прыжки влево - вправо 2 по 30 сек
* Отжимание от пола (максимальное количество)
* Прыжки боком через препятствия без остановок (можно провести линию или положить небольшое препятствие) 3 по 15 раз
* Растяжка
 |
| 9 тренировка | **1.Подготовительная часть*** Общая и специальная разминка 15-20 мин.

**2.Основная часть20-30 мин.*** Набивание мяча поочередно правой и левой стороной ракетки 30 с.
* Имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (по «треугольнику» - вперед-вправо-назад, вперед-влево-назад) 2 мин
* Имитация подачи накатом справа 2 по 30 сек.
* Имитация подачи накатом слева 2 по 30 сек.
* Набивание мяча ракеткой 1 мин.

**3. Заключительная часть** * Прыжки на скакалке 3 по 45 сек (если нет скакалки прыжки с высоким поднятие колен)
* Сгибание, разгибание рук в упоре лежа 3 серии по 10 раз
* Планка на согнутых руках 3 по 15 сек
* Растяжка
 |
| 10 тренировка | **1.Подготовительная часть*** Общая и специальная разминка 15-20 мин.

**2.Основная часть** * Просмотр фильма «Тренировка передвижений». Выполнение упражнений из видеоролика.

**3. Заключительная часть** * Прыжки боком через натянутый шнур (высота 30 см) 30 сек.
* Планка 3 по 15 сек
* Поднятие ног в положении лежа на спине 3 серии по 20 раз
* Растяжка
 |
| 11 тренировка | 1**.Подготовительная часть** * Общая и специальная разминка 15-20 мин.

 **2.Основная часть** * Перемещение в игровой стойке влево-вправо (1 шаг) 30 сек.
* Имитация подрезки справа 3 по 20
* Имитация подрезки слева 3 по 20
* Набивание поочередно правой и левой стороной ракетки 30 с.
* Имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад) 1 мин
* Подрезка слева накат справа 3 по 20
* Подрезка справа накат слева 3 по 20
* Свободная игра ударами об стенку 10-15 минут.

**3. Заключительная часть** * Отжимание от стола 3 серии по 20 раз
* Приседания 3 серии по 15 раз
* Планка 3 по 15 сек
* Прыжки на одной ноге 3 серии по 15 раз, на другой и поочередно.
* Растяжка
 |
| 12 тренировка | 1**.Подготовительная часть*** Общая и специальная разминка 15-20 мин.

**2.Основная часть*** Накат справа с двух точек (край стола и середина стола) и накат слева 3 по 20
* Имитация подачи 30 с.
* Имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад) 1 мин
* Подрезка слева накат справа 3 по 20
* Подрезка справа накат слева 3 по 20

**3. Заключительная часть*** Упражнения на пресс (поднятие прямых ног) 3 серии по 15 раз
* Выпады на месте на каждую ногу 3 серии по 30 сек.
* Прыжки в высоту с высоким поднятием колен 3 серии по 15 раз
* Растяжка
 |
| 13 тренировка | **1.Подготовительная часть*** Общая и специальная разминка 15- 20 мин

**2.Основная часть*** Имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад) 2 мин
* Имитация накат справа 3 по 20
* Имитация накат слева 3 по 20
* Имитация накат слева и справа 3 по 20
* Имитация подрезки справа 3 по 20
* Имитация подрезки слева 3 по 20
* Имитация подрезки справа и слева 3 по 20

**3. Заключительная часть*** Прыжки в длину 10 раз
* Планка 3 по 15 сек
* Отжимание от стены 3 по 20
* Прыжки на скакалке 3 по 45 сек (если нет скакалки прыжки имитация прыжков на скакалке)
* Растяжка
 |
| 14 тренировка | **.Подготовительная часть*** Общая и специальная разминка 15-20 мин

**2.Основная часть** * Имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад) 2 мин
* Имитация подрезки справа и накат справа 3 по 20
* Набивание мяча поочередно правой стороной ракетки 30 с.
* Набивание мяча левой стороной ракетки 30 с
* Набивание поочередно правой и левой стороной ракетки 30 с.
* Подрезка слева накат справа 3 по 20
* Подрезка справа накат слева 3 по 20

**3. Заключительная часть*** Планка 3 по 15 сек
* Прыжки боком через препятствия без остановок (можно провести линию или положить небольшое препятствие) 3 по 15 раз

 Растяжка |

**Комплекс упражнений для обшей и специальной разминки (используем на выбор следующие):**

- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения;

- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;

- ходьба с высоким поднимание бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами;

- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;

- бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад,

круговые движения головой);

- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);

- для мышц туловища (наклоны в различные стороны,

повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног);

- для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);