**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);