**План дистанционных тренировок**

**по настольному теннису для групп начальной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| День недели | Содержание |
| Понедельник | **Пауза между упражнениями от 15 сек. до 30 сек.**  **1.Подготовительная часть 10-15 мин**   * Общая и специальная разминка 10-15 мин.   **2.Основная часть 20-30 мин.**   * Имитация подачи 2 по 30 сек. * Имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад) 2 мин * Набивание мяча поочередно правой стороной ракетки 30 с. * Набивание мяча левой стороной ракетки 30 с * Набивание поочередно правой и левой стороной ракетки 30 с. * Свободная игра ударами об стенку 10-15 минут.   **3. Заключительная часть**   * Упражнения на пресс 3 по 10 раз * Прыжки на скакалке 3 по 45 сек (если нет скакалки прыжки имитация прыжков на скакалке) * Упражнения с гантелями (можно заменить пластиковыми бутылками с водой) * Растяжка |
| Вторник | **1.Подготовительная часть 10-15 мин**   * Общая и специальная разминка 10-15 мин.   **2.Основная часть 20 мин.**  **Просмотр фильма «Как прокачать свою подачу»**  **3. Заключительная часть 15-20 мин**   * 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 |
| Среда | **1.Подготовительная часть10-15 мин**   * Общая и специальная разминка 10-15 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 15-20 мин**   * Прыжки на скакалке 3 по 45 сек (если нет скакалки прыжки с высоким поднятие колен) * Планка 3 по 15 сек * Растяжка |
| Четверг | **1.Подготовительная часть10-15 мин**   * Общая и специальная разминка 10-15 мин   **2.Основная часть 20-30 мин.**   * Просмотр фильма «Тренировка передвижений». Выполнение упражнений из видеоролика.   **3. Заключительная часть 15-20 мин**   * Упражнения на пресс 3 по15 раз * Прыжки боком через натянутый шнур (высота 30 см) 30 сек. * Растяжка |
| Пятница | 1**.Подготовительная часть 10-15 мин**   * Общая и специальная разминка 10-15 мин   **2.Основная часть 20-30 мин.**   * 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. * Свободная игра ударами об стенку 10-15 минут.   **3. Заключительная часть 15-20 мин**   * Отжимание от стола (максимальное количество) 2 подхода * Прыжки на одной ноге 3 раза по 15, на другой и поочередно. * Растяжка |
| Суббота | 1**.Подготовительная часть 10-15 мин**   * Общая и специальная разминка 10-15 мин   **2.Основная часть 20-30 мин.**   * Выполнение упражнений из видеоролика «Упражнения в настольном теннисе. Имитация» 20-30 мин   **3. Заключительная часть 15-20 мин**   * Приседания 3 по 15 раз * Прыжки на скакалке 3 по 45 сек * 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);