**План занятий отделения «Настольный теннис» группы НП-3 тренера-преподавателя Кожемякиной Т.Н. на период введения ограничительных мероприятий в виде приостановлении допуска обучающихся и их родителей (законных представителей) в МБУДО «Холмовская ДЮСШ» с 01.06.2020 г. по 14.06.2020 г. (включительно)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятий** | **Дата занятий** | **Комплекс упражнений** | **Домашнее задание** |
| 1 | История возникновения и характеристика игры в настольный теннис. Правила техники безопасности | 01.06.20 | Изучить материал на сайте <https://sportsgroup.ru/letnie-vidyi-sporta/istoriya-nastolnogo-tennisa.html>  | Онлайн тестирование |
| 2 | Строевые упражнения | 03.06.20 | Изучить материал на сайте <https://fkis.ru/page/1/413.html>  | Онлайн тестирование |
| 3 | Общеразвивающие упражнения без предметов | 05.06.20 | **Общеразвивающие  упражнения  без  предметов**1.  И. п. — о. с., на счет 1 — 2 — 3 — 4 руки в стороны, вверх, вперед, вниз. 4 раза.2.   И. п. — ноги врозь, руки в стороны.  1 — наклон вперед, хлопок ладонями  за  левым  коленом,  выдох;  2 — и. п.,   вдох; 3 — наклон вперед, хлопок за правым коленом, выдох; 4 — и. п., вдох. 4 раза.3.  И. п. — то же.  1 — руки   на   пояс,   поворот направо; 2 — и. п.; 3 — 4 — то же налево. 4 раза.4.  И.  п. — о.  с.,   I — присесть,  руки  на  колени,  выдох;  2 — и. п.; 3 — присесть, обхватить колени руками, выдох; 4 — и. п., вдох  4 раза.5.  И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять согнутые в коленях ноги; 2 — выпрямить; 3 — согнуть; 4 — и. п.4  раза.6.  И. п. — лежа па спине, ноги, согнутые в коленях, поднять.1 — 4 — круговые движения   ног  вперед   («велосипед»);  5—8 — то же, вращая ноги на себя. 3 раза.7.  И. п. — лежа на спине, ладони положить на живот в об­ласть   подреберья.  1 — 3 — выдох,  легко   надавливая  ладонями на живот; 4 — пауза; 5 — 7 — вдох, выпячивая живот; 7 — пауза. 38.  И. п. — ноги врозь руки па пояс, 1 — наклон влево, руки 2-    3 — то же вправо. 4 раза.9.  И. п. — о. с., руки на пояс, поднять правую ногу, согнутую в колене; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. 4 раза.10.  И. п. — о. с.  1 — наклон вперед, расслабить мышцы рук; 2 — выпрямиться,  руки   вверх;  3 — наклон   вперед,   расслабляя мышцы,  «уронить» руки, дать им  свободно  покачаться;    4 — и. п. 4 раза. | Упражнения повторять каждый день по 20 минут |
| 4 | Краткие сведения о гигиене, закаливании и режиме | 08.06.20 | Изучить материал на сайте <https://zgizn.ru/zakk/lichnaya-gigiena-i-zakalivanie/>  | Онлайн тестирование |
| 5 | Различные виды жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса | 10.06.20 | Видеозанятие <https://www.youtube.com/watch?v=weOWTJk_Qj4>  | Повторять упражнения каждый день, прислать фотоотчет |
| 6 | Правила проведения соревнований настольного тенниса | 12.06.20 | Изучить материал по электронной книге <http://ttfr.ru/docum/2012/ksr/TT_RULES.pdf>  | Онлайн тестирование |