**План занятий отделения «Настольный теннис» группы НП-3 тренера-преподавателя Кожемякина Т.Н. на период введении ограничительных мероприятий в виде приостановлении допуска обучающихся и их родителей (законных представителей) в МБУДО «Холмовская ДЮСШ» с 06.04.2020 г. по 30.04.2020 г. (включительно)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятий** | **Дата занятий** | **Комплекс упражнений** | **Домашнее задание** |
| 1 | Передвижение игрока приставными шагами | 06.04.20 | https://fs00.infourok.ru/images/doc/155/179380/img22.jpg | Повторять упражнения каждый день по 15-20 мин |
| 2 | Различные виды жонглирования и подбивания мячей для настольного тенниса. | 08.04.20 | **О. Р. У. на месте:** **а) И. п. - О. с.**1-4 – повороты головы влево;5-8 - тоже вправо. **б) И. п. - О. с.**1-Наклон головы вперёд.2-И.п, 3-Тоже назад.4- И.п.**в)** **И. п. - О. с., руки к плечам,** круговые движения в плечевом суставе 1-4 вперёд. 5-8 тоже назад.**г)** **И. п.** **– стойка ноги врозь руки на поясе**. 1- наклон туловища к правой ноге. 2-тоже по центру.3-тоже к левой. 4- И.п.**д ) И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью.**1-2 поворот туловища влево,3-4 вправо.**е ) И. п.– стойка ноги врозь по шире, руки на пояс.**1-наклон туловища вперёд.2-И.п,3-тоже назад.4-И.п.**ж) И. п. – стойка ноги врозь по шире, руки вперед в сторону**1 – махом левой ноги достать правую руку 2 – И. п.3-4 – тоже другой ногой.**з) И. п. – широкая стойка правая нога впереди, руки на колено**1-3 – пружинистые движения;4 – смена положения ног прыжком.Упражнения с ракеткой:- набивание мяча ладонной стороной ракетки.- набивание мяча тыльной стороной ракетки.- набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. | Повторять упражнения каждый день по 15-20 мин |
| 3 | Различные имитационные упражнения. | 10.04.20 | **О. Р. У. на месте:** **а) И. п. - О. с.**1-4 – повороты головы влево;5-8 - тоже вправо. **б) И. п. - О. с.**1-Наклон головы вперёд.2-И.п, 3-Тоже назад.4- И.п.**в)** **И. п. - О. с., руки к плечам,** круговые движения в плечевом суставе 1-4 вперёд. 5-8 тоже назад.**г)** **И. п.** **– стойка ноги врозь руки на поясе**. 1- наклон туловища к правой ноге. 2-тоже по центру.3-тоже к левой. 4- И.п.**д ) И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью.**1-2 поворот туловища влево,3-4 вправо.**е ) И. п.– стойка ноги врозь по шире, руки на пояс.**1-наклон туловища вперёд.2-И.п,3-тоже назад.4-И.п.**ж) И. п. – стойка ноги врозь по шире, руки вперед в сторону**1 – махом левой ноги достать правую руку 2 – И. п.3-4 – тоже другой ногой.**з) И. п. – широкая стойка правая нога впереди, руки на колено**1-3 – пружинистые движения;4 – смена положения ног прыжком. | Повторять упражнения каждый день по 15-20 мин |
| 4 | Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.  | 13.04.20 | Ссылка для изучения <http://dodiplom.ru/ready/49455>  | Подготовить рефераты  |
| 5 | Оказание первой медицинской помощи при травмах. | 15.04.20 | http://school2vp.ru/wp-content/uploads/2019/02/%D0%BF%D0%B0%D0%BC%D1%8F%D1%82%D0%BA%D0%B0-5.jpg | Пройти тест онлайн <https://onlinetestpad.com/ru/test/11590-okazanie-pervoj-pomoshhi-pri-razlichnykh-travmakh>  |
| 6 | ОРУ без предметов. | 17.04.20 | *Упражнение №1*И. п. – стойка ноги врозь.1 – руки вверх (через стороны);2 – и. п.*Упражнение №2*И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.1 – наклон головы вперед;2 – наклон головы назад;3 – наклон головы вправо;4 – наклон головы влево.*Упражнение №3*И. п. – стойка ноги врозь, правая рука вверх.1-2 – рывки руками назад;3-4 – смена положения рук.*Упражнение №4*И. п. – стойка ноги врозь.1-2 – круговые движения локтями вперед;3-4 – круговые движения локтями назад.*Упражнение №5*И. п. – стойка ноги врозь.1-2 – круговые движения руками вперед;3-4 – круговые движения руками назад.*Упражнение №6*И. п. – стойка ноги врозь, руки вперед в замок.1-2 – поворот вправо;3-4 – поворот влево.*Упражнение №7*И. п. – стойка ноги врозь, правая рука вверх.1-2 – наклон вправо;3-4 – наклон влево.*Упражнение №8*И. п. – стойка ноги врозь.1 – руки вверх;2 – наклон вперед, руки вперед;3 – наклон вниз, руки вниз;4 – и. п.*Упражнение №9*И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.1 – наклон вниз, правой рукой коснуться носка левой ноги;2 – смена положения.*Упражнение №10*И. п. – узкая стойка ноги врозь.1 – руки вверх;2 – наклон вниз;3 – присед;4 – и. п.*Упражнение №11*И. п. – выпад правой ногой вперед, руки на пояс.1-3 – пружинистые выпады4 – прыжок, смена положения ног.*Упражнение №12*И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны1 – мах правой ногой вперед, хлопок;2 – и. п.;3 – мах левой ногой вперед, хлопок;4 – и. п.*Упражнение №13*И. п. – стойка ноги врозь.1 – прыжок, правая рука на пояс;2 – прыжок, левая рука на пояс;3 – прыжок, правая рука на правое плечо;4 – прыжок, левая рука на левое плечо;5 – прыжок, правая рука вверх;6 – прыжок, левая рука вверх;7-8 – хлопки вверху;1-6 – тоже самое в обратном направлении.*Упражнение №14*И. п. – стойка ноги врозь.1 – правая нога назад на носок, руки вверх;2 – и. п.;3 – левая нога назад на носок, руки вверх;4 – и. п. | Повторять упражнения каждый день по 15-20 мин |
| 7 | Краткий обзор истории и современного состояния настольного тенниса. | 20.04.20 | <https://tenic.ru/istoriya-sovremennoe-sostoyanie-i-perspektivy-razvitiya-nastolnogo-tennisa-2/>  | Пройти по ссылке и изучить материал |
| 8 | Действующие правила игры, терминология | 22.04.20 | <https://nvsu.ru/ru/Intellekt/1131/Nastolniy%20tennis%20-%20Uchebno-metodicheskoe%20posobie%20-%202009.pdf>  | Пройти по ссылке и изучить материал |
| 9 | 24.04.20 |
| 10 | Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. | 27.04.20 | <https://infourok.ru/psihologicheskiy-trening-na-razvitie-vnimaniya-1805870.html>  | Пройти по ссылке и выполнить задание |
| 11 | 29.04.20 |