**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 выпады  4 – прыжок, смена положения ног.  *Упражнение №12*  И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны  1 – 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 |