**План занятий по самподготовке для обучающихся в ДЮСШ в режиме дистанционного обучения, группа настольного тенниса ГНП**

**с 2.02.22 по 5.02.22**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **День недели** | **t выполнения** | **Группа** | **Упражнение, задание** | **Кол-во раз,минут** |
| 1 | Вторник | 14.30-16.20 | ГНП | Бег на месте.  Бег на месте с высоким подниманием бедра.  Бег на месте с захлестыванием голени назад.  Прыжки на месте с высоким подскоком.  ОРУ:  Отжимание.  Пресс.  Приседание.  Разминка для кистей рук, вправо, влево, круговые движения.  Набивание мяча на одной стороне ракетки, на двух сторонах, на стороне и ребре  Имитация наката справа перед зеркалом.  Имитация наката слева перед зеркалом.  Имитация наката справа налево перед зеркалом. | 1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  3 подхода по 15 -20 раз.  3 подхода по 15 -20 раз.  3 подхода по 15 -20 раз.  3 мин.  По 100 раз на каждое упражнение  3 мин.  3 мин.  3 мин. |
| 2 | Четверг | 14.30-16.20 | ГНП | Бег на месте.  Бег на месте с высоким подниманием бедра.  Бег на месте с захлестыванием голени назад.  Прыжки на месте с высоким подскоком.  ОРУ:  Отжимание.  Пресс.  Приседание.  Просмотр видеоролика.  Разминка для кистей рук, вправо, влево, круговые движения.  Имитация наката справа перед зеркалом.  Имитация наката слева перед зеркалом.  Имитация наката справа налево перед зеркалом. | 1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  3 подхода по 15 -20 раз.  3 подхода по 15 -20 раз.  3 подхода по 15 -20 раз.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин. |
| 3 | Суббота | 14.30-16.20 | ГНП | Бег на месте.  Бег на месте с высоким подниманием бедра.  Бег на месте с захлестыванием голени назад.  Прыжки на месте с высоким подскоком.  ОРУ:  Отжимание.  Пресс.  Приседание.  Просмотр видеоролика.  Разминка для кистей рук, вправо, влево, круговые движения.  Имитация наката справа перед зеркалом.  Имитация наката слева перед зеркалом.  Имитация наката справа налево перед зеркалом. | 1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  3 подхода по 15 -20 раз.  3 подхода по 15 -20 раз.  3 подхода по 15 –  20 раз.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин. |

**Рекомендации:** после каждого упражнения необходимо отдыхать в течение 2-3 минуты.

**Тренер-преподаватель:** Барыкина Светлана Викторовна. 89521526541

**План занятий по самподготовке для обучающихся в ДЮСШ в режиме дистанционного обучения, группа настольного тенниса СОГ1**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **День недели** | **t выполнения** | **Группа** | **Упражнение, задание** | **Кол-во раз,минут** |
| 1 | Вторник | 10.40 -12.10 | СОГ1 | Бег на месте.  Бег на месте с высоким подниманием бедра.  Бег на месте с захлестыванием голени назад.  Прыжки на месте с высоким подскоком.  ОРУ:  Отжимание.  Пресс.  Приседание.  Набивание мяча на одной стороне ракетки, на двух сторонах, на стороне и ребре  Разминка для кистей рук, вправо, влево, круговые движения.  Имитация наката справа перед зеркалом.  Имитация наката слева перед зеркалом.  Имитация наката справа налево перед зеркалом. | 1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  3 подхода по 15 -20 раз.  3 подхода по 15 -20 раз.  3 подхода по 15 -20 раз.  По 100 раз на каждое упражнение  3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин. |
| 2 | Четверг | 10.40 -12.10 | СОГ1 | Бег на месте.  Бег на месте с высоким подниманием бедра.  Бег на месте с захлестыванием голени назад.  Прыжки на месте с высоким подскоком.  ОРУ:  Отжимание.  Пресс.  Приседание.  Просмотр видеоролика.  Разминка для кистей рук, вправо, влево, круговые движения.  Имитация наката справа перед зеркалом.  Имитация наката слева перед зеркалом.  Имитация наката справа налево перед зеркалом. | 1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  3 подхода по 15 -20 раз.  3 подхода по 15 -20 раз.  3 подхода по 15 –  20 раз.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин. |
| 3 | Суббота | 10.40-12.10 | СОГ1 | Бег на месте.  Бег на месте с высоким подниманием бедра.  Бег на месте с захлестыванием голени назад.  Прыжки на месте с высоким подскоком.  ОРУ:  Отжимание.  Пресс.  Приседание.  Просмотр видеоролика.  Разминка для кистей рук, вправо, влево, круговые движения.  Имитация наката справа перед зеркалом.  Имитация наката слева перед зеркалом.  Имитация наката справа налево перед зеркалом. | 1 мин.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  3 подхода по 15 -20 раз.  3 подхода по 15 -20 раз.  3 подхода по 15 –  20 раз.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин. |

**Рекомендации:** после каждого упражнения необходимо отдыхать в течение 2-3 минуты.

**Тренер-преподаватель:** Барыкина Светлана Викторовна. 89521526541