**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 ребреИмитация 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 упражнение3 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 ребреРазминка 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 упражнение3 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