**План-конспект тренировочного занятия по настольному теннису.**

Разминка.~ 15 минут. Вращение головой; повороты корпуса; наклон с поворотами корпуса (мельница); вращение таза, коленей; приседание 10 раз; махи руками вперед 10 раз, назад 10 раз; тянемся наклонами вправо и влево; тянем мышцы ног – выпады вперед-назад, вправо-влево.

ОФП. Специальные упражнения ~ 20 минут: прыжки со скакалкой на двух ногах, на правой ноге, потом на левой ноге, бег переставными шагами.

Упражнения по технике настольного тенниса ~ 15 минут;

следующие упражнения рекомендуется выполнять у зеркала:

имитация подачи срезкой справа;

имитация подачи срезкой слева;

имитация наката справа;

имитация наката слева.

Набивание мяча поочередно (справа/слева) сторонами ракетки:

с перемещением в игровой стойке вперед-назад (1 шаг поочередно на каждую ногу) ~ 7-8 минут;

из положения «стоя» в положение «сидя» (на полу) и обратно ~ 7-8 минут.

\*между двумя вышеописанными упражнениями сделать перерыв ~ 2 минуты;

Набивание от стенки с ракеткой и мячом справа «с лету» (не роняя мяч на пол) ~10 минут.

Набивание от стенки с ракеткой и мячом слева «с лету» (не роняя мяч на пол) ~10 минут.

Заминка. ОФП. Специальные упражнения. ~ 15 минут: юноши – 3-4 подхода по 10-15 отжиманий, девушки – 3-4 подхода по 15-20 «пресс»; между подходами перерыв минимум 30 секунд.