**Задания на 22-24 мая 2020г.**

План-конспект тренировочного занятия по настольному теннису.

1. *Разминка.~ 15 минут.* Вращение головой; повороты корпуса; наклон с поворотами корпуса (мельница); вращение таза, коленей; приседание 15 раз; отжимания 15 раз; махи руками вперед 10 раз, назад 10 раз; тянемся наклонами вправо и влево; тянем мышцы ног – выпады вперед-назад, вправо-влево.
2. *ОФП. Специальные упражнения ~ 20 минут*: прыжки со скакалкой на двух ногах, на правой ноге, потом на левой ноге, бег переставными шагами.
3. *Упражнения по технике настольного тенниса ~ 20 минут;*

следующие упражнения рекомендуется выполнять у зеркала:

* имитация подачи боковым вращением справа;
* имитация подачи боковым вращением слева;
* имитация «откидка» справа;
* имитация «откидка» слева.
1. Набивание мяча поочередно правой и левой сторонами ракетки:
* с перемещением в игровой стойке вперед-назад (1 шаг поочередно на каждую ногу) *~ 3-4 минуты на каждую сторону;*
* из положения «стоя» в положение «сидя» (на полу) и обратно *~ 3-4 минуты на каждую сторону.*

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

1. Набивание от стенки с ракеткой и мячом справа с отскоком об пол *~ 10 минут*.
2. Набивание от стенки с ракеткой и мячом слева с отскоком об пол *~ 10 минут*.
3. *Заминка. ОФП. Специальные упражнения. ~ 15 минут: прыжки по лестнице (например, в подъезде).* Прыжки выполняются с двух ног, прыгаем на каждую ступеньку (10-12 лестниц\*); так же выполнить прыжки с одной ноги (по 2-3 лестницы\* на каждую ногу).

*\*1 лестница* – это минимум 8-9 ступенек.

1. *Теория*. *~ 15-20 минут.* Просмотр и изучение Видео «просмотр и изучение подач»: <https://youtu.be/l0mJXUXTykY>.