План-конспект тренировочного занятия по настольному теннису.

1. *Разминка.~ 15 минут:* вращение головой, повороты корпуса, наклон с поворотами корпуса (мельница), вращение таза, коленей, приседание 10раз, отжимание 10раз, махи руками вперед 10 раз, назад 10 раз, тянемся наклонами вправо и влево.
2. *ОФП. Специальные упражнения ~ 10 минут*: прыжки со скакалкой (3-4 подхода по 50 прыжков).
3. *Упражнения по технике настольного тенниса ~ 15 минут*: имитация с ракеткой без мяча наката справа потом отдельно наката слева, вместе накат справа и накат слева (желательно выполнять упражнения у зеркала: следить за правильностью движений рукой, положения ног, тела и т.д.).
4. Набивание на ракетке справа, слева, поочередно справа/слева.*~ 15 минут (каждое ~ 5 минут)*.
5. Набивание от стенки с ракеткой и мячом справа *~ 10 минут*.
6. Набивание от стенки с ракеткой и мячом слева *~ 10 минут*.
7. *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*. *~ 20 минут.* Просмотр и изучение игры топ-спином с права и слева <https://youtu.be/UQN9ky9-zh0>, <https://youtu.be/A0xoY1kLdiw>