**План – конспект занятия для дистанционной тренировки**

**по настольному теннису.**

(на три дня)

**Оборудование:** ракетки для настольного тенниса, утяжеление.

**Тема занятия:**

1. Поддержание физической формы воспитанников

2. Повторение и поддержание техники выполнения основных элементов настольного тенниса.

**Разминка:**

1) ходьба на носках, руки «в замок» над головой ,спина прямая – 10 отрезков.

2)ходьба на пятках, руки «в замок» за головой, спина прямая – 10 отрезков.

3)ходьба на внутренней стороне стопы, руки «в замок» за головой, спина прямая – 10 отрезков.

4)ходьба на внешней стороне стопы, руки «в замок» за головой, спина прямая – 10 отрезков.

С учетом, что упражнения выполняются в домашних условиях ,отрезок выполнения двигательного задания ограничен стандартной комнатой или коридором квартиры.

**Комплекс обще-развивающих упражнений на месте.**

Обычный разминочный комплекс, все упражнения выполняются в том же объеме, что и на тренировках.

**Имитационные упражнения.**

Желательно все упражнения выполнять перед зеркалом. Обратите внимание на правильность выполнения движения, работу руки, корпуса, ног - разворот корпуса, работа коленей, перенос центра тяжести.

* **Накат справа – 10 серий по 10 повторов.**
* **Накат слева – 10 серий по 10 повторов.**
* **Подрезка слева - 10 серий по 10 повторов.**
* **Подрезка справа - 10 серий по 10 повторов.**

Пауза между сериями 15 секунд.

Пауза между упражнениями 1 минута.

**СФП.**

* Разворот спиной к стене с передвижением – 4 серии по 30 секунд. Пауза между сериями по 30 секунд.
* Стойка теннисиста – 4 серии по 45 секунд. Пауза между сериями по 30 секунд.
* «Стульчик» - 2 серии по 45 секунд. Пауза между сериями по 30 секунд.
* Планка на локтях – на удержание. Следить за правильностью выполнения упражнения, туловище прямое, попу не поднимать.

**ОФП.**

* Поднимание туловища из положения лежа – 35 раз.
* Поднимание ног из положения лежа – 35 раз.
* Отжимание -35 раз.
* «лодочка» - 35 раз.
* «уголок» - 2 серии по 45 секунд.

**Растяжка.**