МБОО ДО «ДЮСШ» МР «Усть-Майский улус (район)»

**План занятий дистанционного обучения (электронного и самостоятельного) по теннису для учебной группы:**

**СОГ-1 на период с 11 января по 31 января 2021 г.**

1. **Тренер – преподаватель:** Неустроев Александр Николаевич
2. **План занятий для учебной группы:** СО.
3. **Разделы подготовки:** Теоретические подготовка (ТП), общефизическая подготовка (ОФП), Специальная физическая подготовка (СФП), Избранный вид спорта (ИВС), Технико-тактическая подготовка и психологическая подготовка (ТТП и ПП), самостоятельная работа (СР), Другие виды спорта (ДВС).
4. **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь:** Хорошо проветриваемое помещение, соответствующее технике безопасности, для выполнения упражнения, ракетка, мячик, скакалка.
5. **Тренировочные дни:** в неделю 3 раза (Вт, Чтв, Птн.).
6. **Продолжительность одного занятия:** 2 академических часа (один академический час занятий равен: 30 мин.)
7. **Занятия проводится с тренером – преподавателем через:** платформы для видео – мессенджер WhatsApp. Занятия проводятся самостоятельно через видепросмотр материалов видеохостинга YouTube.
8. **Контроль выполнения материала занятий:** видеоотчет, устный опрос. Примечание: В случае проблемы с сети интернет занятия выполняется обучающимся самостоятельно с последующим предоставлением видеоотчета.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День недели** | **Разделы подготовки** | **Описание мероприятия** | **Дозировка** | **Ссылка** | **Примечание** |
| 12.01.  2021 |  | Тренировка мышц из комплексных упражнений для развития быстроты реакции | 20 раз в 3 подхода. -20 мин. Перерыв 2 мин |  | Практика |
| ОФП | Прыжки через линию (гимнастическую палку) вперед-назад | 20-40 раз х 4-6 подходов  20 мин |  | 1 любой видеофрагмент от воспитанников |
| Разминка | Удары в теннисную ракетку об стенку | По 20 раз-20 мин |  |
| 14.01.  2021 | ОФП | Набивание мяча тыльной стороной ракетки. | 30 мин | Kotelsportschool.ru | Занятия через WhatsApp |
| Заминка | Упражнения на гибкость | 15 мин. |  | Практика |
| СФП | Упражнения с «колотушкой» (деревянная бита или полено, весом до 5 кг) | По 5 рисований «восьмерки» с перерывом до 1 минуты-15 мин |  | Занятия через WhatsApp |
| 15.01.  2021 | ОФП | Скрутка справа и слева (приемы настольного тенниса) | 30 мин | https://youtu.be/N4fYzVhevDY | 1 любой видеофрагмент от воспитанников |
| СФП | Прыжки на месте | По 50 раз в 3 подхода.- 30 мин |  |
| 19.01.  2021 |  | Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии | В течении 15 мин. |  | 1 любой видеофрагмент от воспитанников |
| ОФП | Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа | (по 15-20 сек) х 4-6 подходов  20 мин |  |
| Разминка | Передвижение приставными шагами к мячу и обратно | 10 кругов в помещении  20мин |  |
| 21.01.  2021 | ТП | Секреты сложной подачи в настольном теннисе | 30 мин | (сайт о настольном теннисе) [www.ttdubna.ru](http://www.ttdubna.ru) |  |
| ОФП | Прыжки через скакалку. Упражнения на гибкость | 30-90 сек х 4-6 подходов  30 мин |  | Занятия через WhatsApp |
| 22.01.  2021 | ТП | «Неберущаяся подача в настольном теннисе» (Наскакивающая подача) | 30 мин | https://youtu.be/q0BAQf-QQhw |  |
| СФП | Упражнение двойной «Треугольник» | Выброс мяча руками вкось по 5 раз.- 30 мин |  | Занятия через WhatsApp |
| 26.01.  2021 | СФП | Одиночные упражнения мячом и ракеткой об стену дома. | 15 ударов в 3 подхода.- 20 мин |  | 1 любой видеофрагмент от воспитанников |
| Разминка | Круговые движения шейным отделом, тазобедренным суставом, запястьем кистей рук и ног. | В течении 15 минут |  |
| 28.01.  2021 | СФП | Практика: упражнение по вбиванию мяча ракеткой прямо. | До 50 раз- 20 мин |  | 1 любой видеофрагмент от воспитанников |
| ОФП | Выпрыгивания вверх из полного приседа | 15 раз х 4-6 подходов- 20 мин |  |
| Разминка | Общая разминка:  Шаг на месте, маховые, круговые движения рук, ног, головы. | 20 мин |  |
| 29.01.  2021 |  | Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии | В течении 25 мин. |  | 1 любой видеофрагмент от воспитанников |
|  | ОФП | Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа | (по 15-20 сек) х 4-6 подходов  20 мин |  |  |
|  | Разминка | Передвижение приставными шагами к мячу и обратно | 10 кругов в помещении-15 мин |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

План занятий подготовил тренер – преподаватель:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Неустроев Александр Николаевич\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

30.12.2020г.