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

**План занятий дистанционного обучения (электронного и самостоятельного)**

**по настольному теннису для учебной группы: СО на период с 06 по 30 апреля 2020г.**

**1.Тренер - преподаватель:** Барнашова Елена Ивановна

**2. План занятий для учебных групп:** СО.

**3.Разделы подготовки:** Теоретическая подготовка, общефизическая и специальная подготовка (ОФП и СФП), вид спорта (ВС), развитие творческого мышления (РТМ), самостоятельная работа (СР).

**4. Требования к месту занятия, необходимый инвентарь:** Хорошо проветриваемое помещение, соответствующее техники безопасности, для выполнения упражнений. Скакалка.

**5.Тренировочные дни:** 3 дня.

**6. Продолжительность одного занятия:**2 академических часа (один академический час занятий равен: 30 мин.)

***7.* Занятия проводится с тренером-преподавателем через:** мессенджер WhatsApp. Занятия проводятся самостоятельно через видеопросмотр материалов фото-материалов и презентаций.

**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****(мин. сек.)** | **Ссылка** | **Примечание** |
| **06.04** |  **Теоретическая подготовка** | Требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий | 05:00  | Фото-фрагмент | Инструкция по WhatsApp |
| Виды ракеток. Закаливание организма. | 10:00  | Фото-фрагмент | Теория видеопросмотр |
| ВидСпорта | Разминка – общая специализированная разминка на основные специальные группы мышц. |  05:00 |  | Практика |
| Имитация – совершенствование техники удара слева и справа Имитация – движение предплечья при топ спине справа | 05:0005:00 |  | Занятия через WhatsApp |
| **ОФП** | Планка (по 30 сек\*4 подхода) | 02:00 |  | Занятия через WhatsApp |
| **07.04.** | Вид Спорта | Теория: закаливания в условиях Севера. | 10:00 | Фото-фрагмент | Занятия через WhatsApp. |
| Имитация – подставка слева и удар справаИмитация – шаги (одношажный,приставной). | 05:00 05:00 |  | Занятия через WhatsApp |
| ОФП | Отжимание от пола (7 раз х 3 подхода)Пресс (7 раз х 3 подхода) Приседание (7 раз х 3 подхода) | 10:00 |  | Занятия через WhatsApp. |
| **08.04.** | Вид Спорта | Олимптйская история настольного тенниса | 10:00 | презентация | Занятия через WhatsApp,  |
| Имитация – совершенствование техники удара слева и справа Имитация – движение предплечья при топ спине справа | 10:0010:00 |  | Занятия через WhatsApp |
| **13.04** | **ОФП** | Теория: Влияние угла наклона ракетки. |  10:00 | презентация | Занятия через WhatsApp |
| Разминка – общая специализированная разминка на основные и спец. группы мышц. |  10:00 |  |  |
| Отжимание от пола **(**7 раз х 3 подхода)Пресс **(**7 раз х 3 подхода)Приседание (7 раз х 3 подхода) | 15:00 |  | Занятия через WhatsApp |
| **СФП** | Прыжки в приседе вперед-назад, влево – вправо. | 25:00  |  | Занятия через WhatsApp |
| **14.04** | Видспорта | Теория: Известные Российские теннисисты и теннисисты СССР | 10:00  | презентация | Занятия через WhatsApp |
| Упражнения на равновесие:- стоим на насочках 10-15 сек.-руки на пояс. Стопы в одну линию, пятка к пятке -20 сек.Поза «дерева» - 20 сек. | 15:00 |  | Занятия через WhatsApp |
| Имитация – совершенствование техники наката слева | 15:00 |  | Занятия через WhatsApp |
| **15.04** | Видспорта | Теория: Тактика игры атакующей. | 10:00 | Фото-фрагмент | Занятия через WhatsApp |
| Имитация – движение предплечья при топ спине справаИмитация – движение предплечья притоп спине слева | 15:0015:00  |  | Занятия через WhatsApp |
| *СФП* |
| растяжка | 10:00 |  | Занятия через WhatsApp |
| **20.04.** | Вид**спорта** | Теория: Влияние настольного тенниса на организм. Тест на знание настольного теннисаРазминка – общая специализированная разминка на основные и спец. группы мышц. | 10:15  | Фото-фрагменты | Занятия через WhatsApp |
| Основные упражнения в настольном теннисе | 40:00 |  | видеопросмотр |
| ОФП | 5 супер простых упражнений для широкой и сильной спины.  | 09:45  |  | теория видеопросмотр |
| **21.04** | Видспорта | Разминка – общая специализированная разминка на основные и спец. группы мышц. | 10:00  |  | Занятия через WhatsApp |
| Имитация – подставка слева и удар справа | 20:00 |  | Занятия через WhatsAp |
| Имитация – подставка справа и удар слева | 20:00 |  | Занятия через WhatsApp |
| СФП: Гимнастика для глаз. Как улучшить зрение. Зарядка для глаз в любое время  | 10:00  |  | практика |
| **22.04** |  **Теоретическая подготовка** | Популярность настольного тенниса | 05:00  | Фото-фрагмент | Инструкция по WhatsApp |
| ВидСпорта | Разминка – общая специализированная разминка на основные специальные группы мышц. | 10:00 |  | Практика |
| Имитация – совершенствование техники удара слева и справа Имитация – движение предплечья при топ спине справа | 15:0015:00 |  | Занятия через WhatsApp  |
| **ОФП** | Планка (по 30 сек\*4 подхода) | 02:00 |  | Занятия через WhatsApp |
| **27.04.** | Вид Спорта | Разминка – общая специализированная разминка на основные и спец. группы мышц. | 10:00 |  | Занятия через WhatsApp |
| Имитация – подставка слева и удар справаИмитация – шаги (одношажный,приставной).Упражнения со скакалкой | 15:00 10:0010:00 |  | Занятия через WhatsApp. |
| ОФП | Прием контрольных нормативов челночного бега. | 15:00 |  | Занятия через WhatsApp |
| **28.04.** | Вид Спорта | Теория: тактика игры против атакующего игрока .Разминка – общая специализированная разминка на основные и спец. группы мышц. | 10:00 | Фото-фрагмент | Занятия через WhatsApp |
| Имитация – подставка слева и удар справаИмитация – шаги (одношажный,приставной). | 15:00 10:0010:00 |  | Занятия через WhatsApp |
| ОФП | Отжимание от пола (7 раз х 3 подхода)Пресс (7 раз х 3 подхода) Приседание (7 раз х 3 подхода) | 15:00 |  | Занятия через WhatsApp |
| **29.04.** | Вид Спорта | Теория: особенности игры настольного тенниса: стили подачРазминка – общая специализированная разминка на основные и спец. группы мышц. | 10:00 | Фото-фрагмент | Занятия через WhatsApp |
| Имитация – совершенствование техники удара слева и справа Имитация – движение предплечья при топ спине справа | 25:0025:00 |  | Занятия через WhatsApp |
| Принятие норматива- отжим о пола – 30 сек. |  |  |  |

 Тренер-преподаватель: Барнашова Е.И. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 05.04.2020г.