**Объединение «ОФП с элементами настольного тенниса»**

**Тренер: Казимирчак Я.В.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата, день недели** | **Тема занятия** | **Задание на занятие,**  **ссылка на электронный ресурс** |
| **12.05** | Подача и прием подачи | 1) Изучить п.2.8-2.9 по ссылке <http://ttfr.ru/rus/2/>  2) Тренируем подброс мяча при подаче. Любой мяч (желательно близкий по размеру к теннисному) подбрасываем строго вверх на 15-20 см с открытой ладони 50 раз 3) Набивание мяча от стенки (любым инвентарем) 200 раз |
| **14.05** | Накат справа | 1) Изучить п.2.10-2.12<http://ttfr.ru/rus/2/>  2) Имитация наката справа перед зеркалом 500 раз Атакующая техника в настольном теннисе — WINSPIN |
| **19.05** | Накат справа. СФП | 1) Разминка 2) 100 приседаний 3) Приставные шаги в трехметровой зоне (из стороны в сторону 2-3 шага) по 1 минуте 5 подходов 4) Приставные шаги в трехметровой зоне (из стороны в сторону 2-3 шага). После каждого шага выполняем имитацию наката справа. По 1 минуте 5 подходов |
| **21.05** | Накат справа. СФП | 1) Изучение пунктов 2.13-2.14 правил на сайте <http://ttfr.ru/rus/2/> 2) Набивание мяча от стенки (любым инвентарем) 200 раз 3) Имитация наката справа перед зеркалом 500 раз 4) Приставные шаги в трехметровой зоне (из стороны в сторону 2-3 шага). После каждого шага выполняем имитацию наката справа. По 1 минуте 5 подходов |