План учебно-тренировочных занятий для спортивно оздоровительной группы

**Тренировка №1**

**Подготовительная часть (разминка)**

1. Бег на месте 2 подхода по 1 минуте
2. ОРУ на месте <https://youtu.be/_8oFw__c0jg>
3. Приседания 2 подхода по 10 раз
4. Отжимания 2 подхода по 10 раз
5. Пресс максимальное количество раз (2 подхода по 45 секунд)

**Основная часть**

1. Бросок и ловля мяча для настольного тенниса в паре напарник выбирается самостоятельно(15 раз без ошибок, если мяч упал, начинаете сначала)
2. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками (20 раз без ошибок)
3. Подброс и ловля мяча одной рукой (15 раз без ошибок)
4. Набивание мяча на ракетке не менее 45 секунд без ошибок
5. Удержание мяча на ракетке не менее 1 минуты

**Заключительная часть**

1. Планка 2 подхода по 30 секунд
2. Заключительный комплекс на растяжку после тренировки <https://yandex.ru/efir?stream_id=4cf594b59b0f1bd989fd6480e9b3cde3&from_block=logo_partner_player>

**Тренировка №2**

**Подготовительная часть**

1. Бег на месте 2 подхода по 1 минуте
2. ОРУ на месте <https://youtu.be/_8oFw__c0jg>
3. Отжимания 2 подхода по 10 раз
4. Ситапы 20 раз

правильное выполнение смотреть по ссылке.

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8903897901504390664&text=ситапы+техника+выполнения>

**Основная часть**

1. Набивание на правой стороне ракетки 300 раз в сумме
2. Набивание на левой стороне ракетки 300 раз в сумме
3. Набивание поочерёдно 200 в сумме
4. Удержание мяча на ракетке 1 минуту без ошибок

**Заключительная часть**

1. Планка 1 минута
2. Заключительный комплекс на растяжку после тренировки <https://yandex.ru/efir?stream_id=4cf594b59b0f1bd989fd6480e9b3cde3&from_block=logo_partner_player>

**Тренировка № 3**

**Подготовительная часть**

1. Армейские прыжки 2 подхода по 20 раз <https://youtu.be/x240B6F7r_k>
2. ОРУ на месте <https://youtu.be/_8oFw__c0jg>
3. Упражнение на пресс «книжка» <https://youtu.be/9pIb6VSFWAc>
4. Упражнение на пресс «велосипед» <https://youtu.be/wTj7yzixhGQ>
5. Отжимания 3 подхода по 10 раз

**Основная часть**

1. Набивание поочерёдно 30 раз без ошибок
2. Игра со стеной 30 раз в сумме
3. Приседания 20 раз
4. Стульчик у стены 30 секунд <https://vk.com/video50048564_456239093>

**Заключительная часть**

1. Заключительный комплекс на растяжку после тренировки

<https://yandex.ru/efir?stream_id=4cf594b59b0f1bd989fd6480e9b3cde3&from_block=logo_partner_player>