**План индивидуального обучения для группы НТ-18-1**

**6.04.2020 по 11.04.2020г**

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

**Тема занятий:** 1)Поддерживание физической формы

1. Совершенствование физических качеств: выносливость, ловкость, координация, гибкость
2. теория:тема -режим дня юного спортсмена

**Разминка:**

Ходьба и ее разновидности (3-5)минут 1. На носках, руки вверху

2. На пятках, руки за головой

3. Обычная ходьба на счет 3 присесть-руки на колени. Рекомендации (следить за осанкой, выполнять упражнения 3 минуты) Бег и его разновидности

1. Четыре шага лицом вперед

2. Четыре шагам приставными правым боком

3. Четыре шага приставным левым боком

4. Четыре шага спиной вперед

рекомендации (все упражнения выполняем в стойке теннисиста - ноги согнуты в коленях, корпус тела наклонен вперед. Выполнять упражнения 2 минуты)

Комплекс ОРУ ( 5 -7 минут) без предметов:

* 1. И. П. – ноги врозь, 1-2- рывки руками, 3-4- смена рук, рывки руками.
     + 1. И. П. – ноги врозь, руки к плечам. 1-4- круговые вращения руками вперед. 5-8- вращение назад.

3. И. П. – ноги врозь, руки вверху.1-мах руками вниз. 2-вверх.

* + 1. И. П. – ноги врозь, наклон вперед, руки в стороны.1- поворот вправо. 2-И.п. 3- вправо. 4-И.П.

1. И. П. – ноги врозь, руки вверх.1-4 –вращение туловищем вправо. 5-8-влево.
   1. И. П. – О. С. руки за голову. 1-подняв колено дотронуться противоположным локтем до колена. 2-И.п. 3-другой ногой. 4-И.П.
2. И. П. – О. С. 1 - выпад вправо, руки в стороны. 2-И.П. 3-влево. 4-И.П.
3. И. П. – О. С. 1-упор присев. 2-упор лежа прыжком. 3-упор присев прыжком. 4-И.П.
4. Прыжки с поворотом на 360 градусов

Рекомендации: каждое упражнение выполняем по 8-10 повторений, следим за четким выполнением каждого упражнения, а так же за осанкой).

**Совершенствование имитационных упражнений:**

1. Накат справа -5серий по 15повторений
2. Накат слева -5 серий по 15 повторений
3. Подрезка справа -5 серий по 15 повторений
4. Подрезка слево -5 серий по 15 повторений

Рекомендации: желательно все упражнения выполнять перед зеркалом, обратить внимание на правильность выполнения движения, работу рук, корпуса, ног.

Пауза между сериями 15-20 сек, пауза между упражнениями 1 мин.

**Развитие выносливости (5 мин):**

прыжки на двух ногах на скакалках (если нет инвентаря, то имитируем движение руками).

Рекомендации: выполняем упражнение 30 секунд прыгаем, 30 отдыхаем (ноги в коленях немного согнуты).

**Развитие гибкости (3 - 5 мин),**

1. Ноги вытянуть прямо, держа вместе. Потянуться пальцами рук до стоп ног.
2. Развести широко ноги в стороны. Тянуться поочередно пальцами рук к стопе правой ноги, затем, к левой.
3. Согнуть одну ногу в колене, так, чтобы ступня плотно прикасалась к бедру другой ноги, вторую оставить ровной. Тянуться пальцами рук к стопе прямой ноги. Поменять положение ног, и повторить упражнение.

Рекомендации: упражнения выполняются сидя на полу.

Ноги в коленях не сгибать. Каждое упражнение выполняем по 1 минуте, пауза между упражнениями 30 секунд).Будьте настойчивы, и заметите, что после регулярных занятий, тело станет подвижней.

заключительная часть(заминка) (3-5 минут)

1) 1-правая рука на пояс 2-левая рука на пояс 3-правая рука к правому плечу 4-левая рука к левому плечу 5-правая рука вверх 6-левая рука вверх 8-9-два хлопка над головой 10-16 все повторить в обратном направлении.

2) Круговые вращения: правая рука вперед вдоль корпуса, левая назад вдоль корпуса, потом поменять направление рук (по 30 секунд в каждом направлении)

3) Ходьба на месте 30 секунд, руки на поясе.

**Теория**

**Тема: Режим дня юного спортсмена.**

Правильно построенный и систематически выполняемый режим много значит и для укрепления здоровья, и для роста спортивных достижений. Опытные тренеры и спортсмены высоко оценивают роль режима в процессе спортивной деятельности.

Главным в режиме является регулярность. Это значит, что он должен соблюдаться не только в период соревнований, но и в течение всего учебно-тренировочного процесса.

Устанавливая режим, необходимо исходить из индивидуальных особенностей спортсмена, характера и условий его труда и быта, привычек. Не может быть одинакового рецепта для всех спортсменов. Однако независимо от спортивной специализации, периода тренировки, индивидуальных особенностей спортсмена основными положениями режима должны быть следующие:

1. День спортсмена должен начинаться с утренней гимнастики непосредственно после подъема. Упражнения нужно подбирать с таким

расчетом, чтобы они подготавливали организм к предстоящей трудовой деятельности, способствовали быстрому переходу от почти полного мышечного бездействия к состоянию готовности выполнять ту или иную физическую работу. В зарядку можно включать и такие упражнения, которые помогают вырабатывать специальные качества и навыки, необходимые спортсмену на данном этапе тренировки. Нужно стремиться проводить зарядку в любую погоду на открытом воздухе, а если это невозможно, в хорошо проветренной комнате, в легкой одежде. Такое сочетание физических упражнений с воздушной ванной - хорошее закаливающее средство.

После зарядки следует провести водные процедуры: принять душ или выкупаться, а в обычных домашних условиях - сделать обтирание или обливание. Затем нужно насухо вытереть кожу грубым полотенцем.

1. В режиме следует предусмотреть меры по уходу за кожей. Помимо утренних водных процедур, этой цели служат теплые души после тренировок, частое (желательно ежедневное) мытье ног, регулярное посещение бани - не реже одного раза в 7 дней.
2. Спортсмен должен принимать пищу примерно в одно и то же время. Это обязательное условие нормальной работы пищеварительных органов, а значит, и общей работоспособности организма.
3. В период интенсивной тренировки продолжительность сна должна быть не менее 10 час: отход ко сну - около 21-22 час, подъем - в 7-8 час. Этого времени достаточно, чтобы ликвидировать дневную усталость и подготовить организм к очередному рабочему дню. Так же необходимо выделять время для дневного сна.

Вывод: Таковы основные положения, без тщательного соблюдения которых режим не может считаться рациональным.