

**ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ДОМУ**  
**проведения занятия по настольному теннису**  
**группа НП-2**  
**23.11.2020-29.11.2020**

<b>ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ</b>	<b>МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ</b>
<b>I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 10 мин.</b>	
1. Разминка - ходьба на месте - бег на месте; - перемещения вперёд-назад - перемещения в стороны приставным шагом; - упражнения на месте	Темп средний Двух-трёхшажное Двухшажное в стойке теннисиста Сверху-вниз на все основные суставы
<b>II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ - 100 мин.</b>	
2. Комплекс СФП (каждое упр-ие 2 раза x 1 мин.) - Упражнение на равновесие - Перемещения в 3-х метровой зоне (треугольник) - Перемещение в 3-х метровой зоне (восьмёрка) - Перекладывание мячей в 3-х метровой зоне - подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками (2x30) 3. Жонглирование мячом на ракетке - Подбивание с отскоком от пола (2x50) - Подбивание с отскоком от стены (2x50) - Набивание мяча на ракетке (1x100) - Набивание мяча на ракетке сидя на полу (1x100) - Набивать мяч правой стороной ракетки ракетки.	В стойке покачивание вперёд-назад В стойке, темп средний В стойке приставным шагом, перекладывая мяч из руки в другую руку  Обеими сторонами ракетки ( правой /левой) Обеими сторонами ракетки ( правой /левой) Обеими сторонами ракетки ( правой /левой)  Сесть на пол, выпрямить ноги и встать, не теряя мяча. Выполнить то же самое обеими сторонами ракетки

<p>4. Имитационные упражнения с ракеткой (все упражнения 2 x 100 раз)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- накат справа;</li><li>- накат слева;</li><li>- накат справа с двух точек;</li><li>- накат слева с двух точек;</li><li>- накат слева-справа (треугольник);</li><li>- подача топор</li><li>- подача слева</li></ul> <p>5. Комплекс ОФП</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-бег на месте (3р x 1.30мин)</li><li>- стойка-упор лёжа-стойка-прыжок (2раза x 1.30 мин.)</li><li>- подъём туловища из положения лёжа на спине (3 x 20)</li><li>- прыжок «кенгуру» (3 x 15)</li><li>- отжимание от пола с касанием грудью (3 x 20)</li><li>- планка (2x 2 мин)</li><li>- стульчик (2x 1 мин )</li></ul>	<p>Выполнять перед зеркалом. Темп средний. Соблюдать стойку. Следить за правильностью выполнения</p> <p>Выполнять спокойно и качественно Между упражнениями отдых 30с.</p>
<p><b>III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ -10 мин.</b></p>	
<p>6.Заминка. Упражнения на растягивание</p>	<p>Восстановить организм Каждое упражнение фиксировать 40-45с.</p>

Обратная связь с тренером <https://vk.com/> и Whatsapp .

