

ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ДОМУ
проведения занятия по настольному теннису
группа НП-1
30.11-04.12.2020

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 10 мин.	
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
II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ - 100 мин.	
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

