

ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ДОМУ
проведения занятия по настольному теннису
группа ТГ1
30.11-06.12.2020

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 10 мин.	
1. Разминка - ходьба на месте - бег на месте; - перемещения вперед-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 3. Жонглирование мячом на ракетке - Набивание мяча на ракетке сидя на полу (1x100) - Набивать мяч правой стороной ракетки ракетки. 4. Имитационные упражнения с ракеткой (все упражнения 2 x 100 раз) - накат справа; - накат слева; - накат слева-справа (треугольник);	В стойке покачивание вперед-назад В стойке, темп средний В стойке приставным шагом, перекладывая мяч из руки в другую руку Обеими сторонами ракетки (правой /левой) Сесть на пол, выпрямить ноги и встать, не теряя мяча. Выполнить то же самое обеими сторонами ракетки

<ul style="list-style-type: none"> - топ-спин справа; - то же из двух точек; - топ-спин слева; - топ-спин слева и справа из одной точки; - подрезка слева, топ-спин справа; - топ- спин слева-справа и удар по свече. <p>5. Комплекс ОФП</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег на месте (3 р x 2 мин) - стойка-упор лёжа-стойка-прыжок (2раза x 2.30 мин.) - подъём туловища из положения лёжа на спине (3 x 30) - прыжок «кенгуру» (3 x 25) - отжимание от пола с касанием грудью (3 x 30) - планка (2x 3мин) - стульчик (2x 3 мин) 	<p>Выполнять перед зеркалом. Темп средний. Соблюдать стойку. Следить за правильностью выполнения Последние 10с—темп быстрый</p> <p>Выполнять спокойно и качественно Между упражнениями отдых 30с.</p>
<p>III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ -10 мин.</p>	
<p>6.Заминка. Упражнения на растягивание Просмотр видеоматериалов по виду спорта</p>	<p>Восстановить организм Каждое упражнение фиксировать 40-45с. Анализ просмотренного</p>

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