

ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

по виду спорта настольный теннис

группа ТГ-2

дата занятия 20.11.2020

Ф.И. О. тренера Бурганова В.В.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
И. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 20 мин.	
1. Разминка Вращения головой вправо и влево Вращение руками вперед-назад Упражнение теннисиста, рывки руками, рывки руками с разворотами Все упражнения выполнять по 8 раз Наклоны вправо, влево, вперед, назад по 2 раза в каждую сторону – 4 раза Вращения корпусом вправо, влево по 4 раза Упражнение на растяжение и доставание ногами рук Прыжки вправо, влево, вперед, назад Ходьба, бег на месте 3-4 минуты Восстановление дыхания	Подготовка всех групп мышц к работе
II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ - 100 мин.	
1) Упражнение для улучшения работы ног 1) Стойка теннисиста «перебираем ногами» - 2 попытки по 30 секунд, 10 секунд на отдых 2) В стойке теннисиста приставляем правую ногу к левой, левая нога также в движении – 2 раза по 30 секунд, 10 секунд на отдых. 3) В стойке теннисиста приставляем левую ногу к правой, правая нога также в движении – 2 раза по 30 секунд, 10 секунд на отдых. 4) Выпады со сменой ног в прыжке – 2 раза по 30 секунд, 10 секунд на отдых. 5) Перемещение в стойке теннисиста – 3 приставных шага и обратно по прямой – 2 раза по 30 секунд и 10 секунд на отдых. 6) перемещение в стойке теннисиста вокруг предмета поочередно, то в одну, то в другую сторону – 2 раза по 30 секунд, 10 секунд на отдых. 2) Имитационные упражнения - накат справа-слева - 100 раз, топспин справа из 2 зон – 150 раз, топспин слева из 2 зон – 150 раз, накат слева, заход на топспин справа и завершающий удар – 200 раз. 3) ОФП: перемещение, приседание, пресс, отжимание – по 25 раз, скакалка – 150 раз.	Обратить внимание на то, чтобы ноги были согнуты, на нахождение на носочках и на средний темп выполнения упражнений. Обратить внимание на работу корпуса, на наклон ракетки и на ускорение движения в конце каждого удара.

Ш. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 60 мин.	
1. Просмотр игр ЧМ: https://www.youtube.com/watch?v=14E_FLuGt-I	Обратить внимание на работу ног спортсменов и на боевой настрой.

Тренер _____ / _____ /
подпись

ФИО

ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

по виду спорта настольный теннис

группа ТГ-2

дата занятия 24.11.2020

Ф.И. О. тренера Бурганова В.В.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
И. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 20 мин.	
1. 1. Разминка Вращения головой вправо и влево Вращение руками вперед-назад Упражнение теннисиста, рывки руками, рывки руками с разворотами Все упражнения выполнять по 8 раз Наклоны вправо, влево, вперед, назад по 2 раза в каждую сторону – 4 раза Вращения корпусом вправо, влево по 4 раза Упражнение на растяжение и доставание ногами рук Прыжки вправо, влево, вперед, назад Ходьба, бег на месте 3-4 минуты Восстановление дыхания	Подготовка всех групп мышц к работе
П. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ - 100 мин.	
1) Имитационные упражнения: Имитационные упражнения: накат справа из 2 зон – 150 раз, накат слева из 2 зон – 150 раз, топспин справа – 200 раз, топспин слева – 200 раз, отработка комбинаций, полный розыгрыш очка из 5-6 ударов – 100 раз. 2) Набивание мяча на ракетке: 2 низких, 2 высоких справа и слева. Упражнение на развитие чувства мяча.	Обратить внимание на стойку теннисиста и работу ног.

<p>3) Набивание в движении в стойке теннисиста, приставным шагом, гусиным шагом, набивая, встаем и садимся справа и слева.</p> <p>4) Имитация на скорость: накат справа – количество раз за минуту – 2 попытки. Накат слева – количество раз за минуту – 2 попытки. Накат слева – справа – количество раз за минуту – 2 попытки.</p>	<p>Обратить внимание на сохранение правильной техники во время имитации на скорость.</p>
<p>III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 60 мин.</p>	
<p>Просмотр видеоматериала по теме психологии в настольном теннисе: https://www.youtube.com/watch?v=TYn2BoCVE78 https://www.youtube.com/watch?v=rgK_EQnK1cI</p>	<p>Обратить внимание на важные моменты в настрое спортсмена.</p>

Тренер _____ / _____ /
подпись

ФИО

ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

по виду спорта настольный теннис
группа ТГ-2
дата занятия 25.11.2020
Ф.И. О. тренера Бурганова В.В.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
<p>I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 20 мин.</p>	
<p>2. 1. Разминка Вращения головой вправо и влево Вращение руками вперед-назад Упражнение теннисиста, рывки руками, рывки руками с разворотами Все упражнения выполнять по 8 раз Наклоны вправо, влево, вперед, назад по 2 раза в каждую сторону – 4 раза Вращения корпусом вправо, влево по 4 раза Упражнение на растяжение и доставание ногами рук</p>	<p>Подготовка всех групп мышц к работе</p>

Прыжки вправо, влево, вперед, назад Ходьба, бег на месте 3-4 минуты Восстановление дыхания	
II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ - 70 мин.	
<ol style="list-style-type: none"> Имитационные упражнения: накат справа из 2 зон – 150 раз, накат слева из 2 зон – 150 раз, топспин справа – 200 раз, топспин слева – 200 раз, отработка комбинаций, полный розыгрыш очка из 5-6 ударов – 100 раз. ОФП: перемещение, пресс, отжимание, приседание по 25 раз. Прыжки на скакалке – 150 раз. 	Обратить внимание на стойку теннисиста и работу ног.
III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 30 мин.	
<ol style="list-style-type: none"> Просмотр игр Чемпионата Мира по настольному теннису: https://www.youtube.com/watch?v=idzMKkVPYq0 	Обратить внимание на настрой спортсменов и активную игру.

Тренер _____ / _____ /
подпись

ФИО

ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

по виду спорта настольный теннис

группа ТГ-2

дата занятия 26.11.2020

Ф.И. О. тренера Бурганова В.В.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 20 мин.	
<ol style="list-style-type: none"> Разминка Вращения головой вправо и влево Вращение руками вперед-назад Упражнение теннисиста, рывки руками, рывки руками с разворотами Все упражнения выполнять по 8 раз Наклоны вправо, влево, вперед, назад по 2 раза в каждую сторону – 4 раза Вращения корпусом вправо, влево по 4 раза Упражнение на растяжение и доставание ногами рук 	Подготовка всех групп мышц к работе

<p>Прыжки вправо, влево, вперед, назад Ходьба, бег на месте 3-4 минуты Восстановление дыхания</p>	
<p>II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ - 100 мин.</p>	
<p>5) Имитационные упражнения: Имитационные упражнения: накат справа из 2 зон – 150 раз, накат слева из 2 зон – 150 раз, топспин справа – 200 раз, топспин слева – 200 раз, отработка комбинаций, полный розыгрыш очка из 5-6 ударов – 100 раз.</p> <p>6) Набивание мяча на ракетке: 2 низких, 2 высоких справа и слева. Упражнение на развитие чувства мяча.</p> <p>7) Набивание в движении в стойке теннисиста, приставным шагом, гусиным шагом, набивая, встаем и садимся справа и слева.</p> <p>8) Имитация на скорость: накат справа – количество раз за минуту – 2 попытки. Накат слева – количество раз за минуту – 2 попытки. Накат слева – справа – количество раз за минуту – 2 попытки.</p>	<p>Обратить внимание на стойку теннисиста и работу ног.</p> <p>Обратить внимание на сохранение правильной техники во время имитации на скорость.</p>
<p>III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 60 мин.</p>	
<p>Просмотр видеоматериала по теме психологии в настольном теннисе: https://www.youtube.com/watch?v=TYn2BoCVE78 https://www.youtube.com/watch?v=rgK_EQnK1cl</p>	<p>Обратить внимание на важные моменты в настрое спортсмена.</p>

Тренер _____ / _____ /
подпись

ФИО

ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

по виду спорта настольный теннис

группа ТГ-2

дата занятия 27.11.2020

Ф.И. О. тренера Бурганова В.В.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 20 мин.	
<p>1. Разминка Вращения головой вправо и влево Вращение руками вперед-назад Упражнение теннисиста, рывки руками, рывки руками с разворотами Все упражнения выполнять по 8 раз Наклоны вправо, влево, вперед, назад по 2 раза в каждую сторону – 4 раза Вращения корпусом вправо, влево по 4 раза Упражнение на растяжение и доставание ногами рук Прыжки вправо, влево, вперед, назад Ходьба, бег на месте 3-4 минуты Восстановление дыхания</p>	<p>Подготовка всех групп мышц к работе</p>
II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ - 100 мин.	
<p>4) Упражнение для улучшения работы ног 1) Стойка теннисиста «перебираем ногами» - 2 попытки по 30 секунд, 10 секунд на отдых 2) В стойке теннисиста приставляем правую ногу к левой, левая нога также в движении – 2 раза по 30 секунд, 10 секунд на отдых. 3) В стойке теннисиста приставляем левую ногу к правой, правая нога также в движении – 2 раза по 30 секунд, 10 секунд на отдых. 4) Выпады со сменой ног в прыжке – 2 раза по 30 секунд, 10 секунд на отдых. 5) Перемещение в стойке теннисиста – 3 приставных шага и обратно по прямой – 2 раза по 30 секунд и 10 секунд на отдых. 6) перемещение в стойке теннисиста вокруг предмета поочередно, то в одну, то в другую сторону – 2 раза по 30 секунд, 10 секунд на отдых.</p> <p>5) Имитационные упражнения - накат справа-слева - 100 раз, топспин справа из 2 зон – 150 раз, топспин слева из 2 зон – 150 раз, накат слева, заход на топспин справа и завершающий удар – 200 раз.</p> <p>6) ОФП: перемещение, приседание, пресс, отжимание – по 25 раз, скакалка – 150 раз.</p>	<p>Обратить внимание на то, чтобы ноги были согнуты, нахождение на носочках и на средний темп выполнения упражнений.</p> <p>Обратить внимание на работу корпуса, на наклон ракетки и на ускорение движения в конце каждого удара.</p>

