

**ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ**по виду спорта Настольный Теннисгруппа НП-1дата занятия 21.11.2020Ф.И. О. тренера Бурганова В.В.

<b>ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ</b>	<b>МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ</b>
<b>I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 20 мин.</b>	
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
<b>II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ - 70 мин.</b>	
1. Повтор стоек теннисиста – основная, правосторонняя и левосторонняя  2. Повтор набивания Набивание справа, слева и меняя стороны. Набивание в движении, стоя на одной ноге, гусиный шаг с набиванием.  3. Общая физическая подготовка Приседания, отжимания, пресс по 20 раз. Прыжки на скакалке 100 раз.	Обратить внимание на ноги, они должны быть согнуты в коленях, корпус должен также быть согнут, тяжесть тела переходит на носочки  Ракетка находится на уровне пояса, мячик – не выше уровня глаз. Ракетку держим свободно.
<b>III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 30 мин.</b>	
Просмотр матча Чемпионата России среди мужчин: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jheXRPA53Fg">https://www.youtube.com/watch?v=jheXRPA53Fg</a>	Обратить внимание на стойки теннисиста, подачи, настрой на победу.

Тренер \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Бурганова В.В.\_\_\_\_/

*подпись**ФИО*

**ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ**по виду спорта Настольный Теннисгруппа НП-1дата занятия 23.11.2020Ф.И. О. тренера Бурганова В.В.

<b>ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ</b>	<b>МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ</b>
<b>I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 20 мин.</b>	
2. 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
<b>II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ - 70 мин.</b>	
4. Имитационные упражнения – подрезка справа, подрезка слева, подрезка справа и слева по 100 раз, накат справа – 300 раз.	Обратить внимание на наклон ракетки, расстояние между рукой и корпусом, перенос тяжести тела с правой ноги на левую.
5. Упражнение с мячиком и ракеткой: носим мяч на ракетке в движении, в стойке теннисиста приставным шагом, гусиным шагом, бег на месте.	Упражнение выполняем на правой и на левой сторонах ракетки.
6. Общая физическая подготовка Приседания, отжимания, пресс по 20 раз. Прыжки на скакалке 100 раз.	
<b>III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 30 мин.</b>	
Просмотр матча Чемпионата России среди женщин: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qHOUFtZ_2Wo">https://www.youtube.com/watch?v=qHOUFtZ_2Wo</a>	Обратить внимание на стойки теннисиста, подачи, настрой на победу.

Тренер \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Бурганова В.В.\_\_\_\_/

*подпись**ФИО*

## ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

по виду спорта Настольный Теннис

группа НП-1

дата занятия 26.11.2020

Ф.И. О. тренера Бурганова В.В.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
<b>I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 20 мин.</b>	
<p>3. 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>
<b>II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ - 70 мин.</b>	
<p>7. Повтор набивания Набивание справа, слева и меняя стороны. Набивание в движении, стоя на одной ноге, гусиный шаг с набиванием.</p> <p>4. Набивание мяча об стенку правой и левой стороной ракетки.</p> <p>5. Общая физическая подготовка Приседания, отжимания, пресс по 20 раз. Прыжки на скакалке 100 раз.</p> <p>6. Имитация подрезки справа и слева по 100 раз. Накат справа из 2 зон.</p>	<p>Ракетка находится на уровне пояса, мячик – не выше уровня глаз. Ракетку держим свободно.</p> <p>Обратить внимание на стойку теннисиста и свободную хватку ракетки</p> <p>Обратить внимание на стойку теннисиста и на работу ног при перемещении на накате.</p>
<b>III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 30 мин.</b>	
<p>Просмотр видеоматериалов по технике подачи в настольном теннисе: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=hr72tP9fITs">https://www.youtube.com/watch?v=hr72tP9fITs</a></p>	

Тренер \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Бурганова В.В.\_\_\_\_/

*подпись*

*ФИО*

**ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ**по виду спорта Настольный Теннисгруппа НП-1дата занятия 28.11.2020Ф.И. О. тренера Бурганова В.В.

<b>ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ</b>	<b>МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ</b>
<b>I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 20 мин.</b>	
7. 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
<b>II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ - 70 мин.</b>	
8. Повтор стоек теннисиста – основная, правосторонняя и левосторонняя  9. Повтор набивания Набивание справа, слева и меняя стороны. Набивание в движении, стоя на одной ноге, гусиный шаг с набиванием.  10. Общая физическая подготовка Приседания, отжимания, пресс по 20 раз. Прыжки на скакалке 100 раз.	Обратить внимание на ноги, они должны быть согнуты в коленях, корпус должен также быть согнут, тяжесть тела переходит на носочки  Ракетка находится на уровне пояса, мячик – не выше уровня глаз. Ракетку держим свободно.
<b>III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 30 мин.</b>	
Просмотр видеоматериала по работе ног в настольном теннисе:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=V94a6H8d6IE">https://www.youtube.com/watch?v=V94a6H8d6IE</a>	

Тренер \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Бурганова В.В. \_\_\_\_/  
*подпись* *ФИО*