

ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ДОМУ
проведения занятия по настольному теннису
группа НП-1
8.11-12.11.2021

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 - 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 вперед-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"> - Откидка справа; - то же из двух точек; - Откидка слева; - откидка справа-слева из одной точки; - откидка справа-слева из двух точек; -подача откидкой справа; -подача откидкой слева; <p>5. Комплекс ОФП</p> <ul style="list-style-type: none"> - лодочка (2 x 10) - стойка-упор лёжа-стойка-прыжок (2раза x 1 мин.) - подъём туловища из положения лёжа на спине (3 x 15) - прыжок «кенгуру» (3 x 15) - отжимание от пола с касанием грудью (3 x 15) - планка (2x 1 мин) - стульчик (2x 30сек) 	<p>Выполнять перед зеркалом. Темп средний. Соблюдать стойку. Следить за правильностью выполнения</p> <p>Выполнять спокойно и качественно Между упражнениями отдых 30с.</p>
<p>III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ -10 мин.</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 .

