

**ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ НА ДОМУ**  
**проведения занятия по настольному теннису**  
**группа ТГ1**  
**08.11-13.11.2021**

<b>ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ</b>	<b>МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ</b>
<b>I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ - 10 мин.</b>	
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
<b>II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ - 100 мин.</b>	
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"> <li>- топ-спин справа;</li> <li>- то же из двух точек;</li> <li>- топ-спин слева;</li> <li>- топ-спин слева и справа из одной точки;</li> <li>- подрезка слева, топ-спин справа;</li> <li>- топ- спин слева-справа и удар по свече.</li> </ul> <p><b>5. Комплекс ОФП</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на месте (3 р x 2 мин)</li> <li>- стойка-упор лёжа-стойка-прыжок (2раза x 2.30 мин.)</li> <li>- подъём туловища из положения лёжа на спине (3 x 30)</li> <li>- прыжок «кенгуру» (3 x 25)</li> <li>- отжимание от пола с касанием грудью (3 x 30)</li> <li>- планка (2x 3мин)</li> <li>- лодочка ( 3 x10)</li> <li>- стульчик (2x 3 мин )</li> </ul>	<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><b>III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ -10 мин.</b></p>	
<p><b>6.Заминка.</b>  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 .