

**Индивидуальный план работы
отделения «Настольный теннис»
с 01.08.2020 по 05.08.2020 г.**

Тренер-преподаватель: Ковалев Сергей Александрович

Дата проведения 01.08.2020 — 05.08.2020 г.

**Цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки,
сохранение уровня физических качеств.**

Задачи:

1. Совершенствование техники работы ракеткой
2. Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств
3. Воспитание самодисциплины

Место проведения: квартира/дом.

Оборудование и инвентарь Ракетка, шарик.

№ п/п	Упражнение	Время (мин.)
1.	Теоретическая часть: 1) Закрепляющие видео подрезка https://www.youtube.com/watch?v=2dOodrus_Wk 13 мин. 2) Настольный теннис чемпионы https://www.youtube.com/watch?v=Ihd7MKwe1TM 7 мин	20
2.	1)1. Ходьба с подъемом колен Начинаем разминку с ходьбы на месте. Поднимайте колени вверх, синхронно двигая руками вдоль туловища. Не стоит слишком усердствовать, начните разминку в мягком спокойном темпе 2)Подъем рук и колен Встаньте прямо, ноги чуть уже плеч. Начните делать выпады назад, одновременно поднимая руки вверх над головой. 3)Вращение локтями Перед тренировкой обязательно разомните локтевые суставы,	15

	которые получают сильную нагрузку во время тренировки верхней части тела. Для этого поднимите руки параллельно полу и выполните вращательные движения предплечьями.	
3.	Комплекс специальных упражнений: 1) удерживание теннисного шарика на ракетке на правой и левой сторонах 2) удерживание теннисного шарика на ракетке во время приседания; 3) Правой рукой набивание теннисного шарика на ракетке: на правой стороне, на левой стороне, со сменой сторон ракетки; 4)левой рукой набивание теннисного шарика на ракетке: на правой стороне, на левой стороне, со сменой сторон ракетки;	20
4.	Имитационные упражнения: Имитационные упражнения: 1) Подрезка у стенки со столом правой стороной – 5 серий по 30 раз. 2) Подрезка у стенки со столом левой стороной – 5 серий по 30 раз.	15
5.	ОФП: 1) Выпрыгивания с упора присед. – 40 раз. 2) прыжки (Если есть на скакалке) – 40 раз.	15
6.	СФП: 1) Стойка теннисиста – 5 серии по 45 секунд. Пауза между сериями по 30 секунд.	5

**Индивидуальный план работы
отделения «Настольный теннис»
с 06.08.2020 по 10.08.2020**

Тренер-преподаватель: Ковалев Сергей Александрович

Дата проведения 06.08.2020 — 10.08.2020 г.

**Цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки,
сохранение уровня физических качеств.**

Задачи:

1. Совершенствование техники работы ракеткой
2. Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств
3. Воспитание самодисциплины

Место проведения: квартира/дом.

Оборудование и инвентарь Ракетка, шарик, скакалка

№ п/п	Упражнение	Время (мин.)
1.	Теоретическая часть: 1) Вспомнить общие положения и правила в настольном теннисе. http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/nastolnyj-tennis/	35
2.	1) Вращение руками Продолжаем разминку перед тренировкой вращениями рук. Поднимите руки вверх над головой и начните вращать ими, хорошо разминая плечевые суставы. Двигайте руками широко и амплитудно, вращения не должны быть вялыми. 2) Вращение запястьями Если вы тренируете руки или выполняете планки и отжимания, не забывайте хорошо разминать перед тренировкой запястные суставы, которые получают большую нагрузку. Для этого согните руки в локте и начните вращать запястьями по кругу.	15

	<p>3)Вращение тазом</p> <p>Положите руки на талию, ноги расставьте шире плеч. Начните вращать тазом по кругу, как будто стараетесь нарисовать круг ягодицами. Стопы не отрываются от пола, вращение происходит за счет движений таза, а не корпуса.</p>	
3.	<p>Пройти тест на знание правил. https://www.propingpong.ru/test.php?id=1</p>	30

**Индивидуальный план работы
отделения «Настольный теннис»
с 11.08.2020 по 14.08.2020 г.**

Тренер-преподаватель: Ковалев Сергей Александрович

Дата проведения 11.08.2020 — 14.08.2020 г.

**Цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки,
сохранение уровня физических качеств.**

Задачи:

1. Совершенствование техники работы ракеткой
2. Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств
3. Воспитание самодисциплины

Место проведения: квартира/дом.

Оборудование и инвентарь Ракетка, шарик.

№ п/п	Упражнение	Время (мин.)
1.	Теоретическая часть: 1) Закрепляющие видео накат справа и слева https://www.youtube.com/watch?v=LLnpIW1bcOY 20 мин.(Справа) 2) https://www.youtube.com/watch?v=bHyBK_NTjgo 10 мин. (Слева)	30
2.	1)1. Ходьба с подъемом колен Начинаем разминку с ходьбы на месте. Поднимайте колени вверх, синхронно двигая руками вдоль туловища. Не стоит слишком усердствовать, начните разминку в мягком спокойном темпе 2)Подъем рук и колен Встаньте прямо, ноги чуть уже плеч. Начните делать выпады назад, одновременно поднимая руки вверх над головой. 3)Вращение локтями Перед тренировкой обязательно разомните локтевые суставы,	15

	которые получают сильную нагрузку во время тренировки верхней части тела. Для этого поднимите руки параллельно полу и выполните вращательные движения предплечьями.	
3.	Комплекс специальных упражнений: 1) удерживание теннисного шарика на ракетке на правой и левой сторонах 2) удерживание теннисного шарика на ракетке во время приседания.	15
4.	Имитационные упражнения: Имитационные упражнения: 1) накат у стенки со столом правой стороной – 5 серий по 30 раз. 2) Накат у стенки со столом левой стороной – 5 серий по 30 раз.	15
5.	ОФП: 1) Выпрыгивания с упора присед. – 10 раз. 2) прыжки (Если есть на скакалке) – 10 раз.	15

**Индивидуальный план работы
отделения «Настольный теннис»
с 15.08.2020 по 19.08.2020 г.**

Тренер-преподаватель: Ковалев Сергей Александрович

Дата проведения 15.08.2020 — 19.08.2020 г.

**Цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки,
сохранение уровня физических качеств.**

Задачи:

1. Совершенствование техники работы ракеткой
2. Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств
3. Воспитание самодисциплины

Место проведения: квартира/дом.

Оборудование и инвентарь Ракетка, шарик.

№ п/п	Упражнение	Время (мин.)
1.	Теоретическая часть: 1) Какие ошибки вы нашли в этом видео (Технические)? https://www.youtube.com/watch?v=geyMwKDyphY 7 мин. 2) Настольный теннис чемпионы https://www.youtube.com/watch?v=zrRP5oRjO_g 13 мин	20
2.	ДИНАМИЧЕСКАЯ РАСТЯЖКА МЫШЦ 1) Разведение рук для плеч, спины и груди Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Руки разведены в стороны и параллельны полу. Затем перекрестите руки, сводя их у груди. Во время выполнения этого упражнения для разминки перед тренировкой почувствуйте приятное растяжение в спине между лопаток. 2) Наклоны к полу с разворотом Встаньте прямо, руки разведите в стороны, ноги поставьте широко. Начните делать наклоны к полу, разворачивая корпус	15

	<p>и стараясь дотронуться пола сначала одной рукой, потом другой. Держите спину прямой, не напрягайте шею, отводите плечи от ушей.</p> <p>3)Приседания с подъемом рук</p> <p>Расставьте широко ноги и поднимите руки вверх над головой. Опустите таз вниз, совершая присед до параллели бедер с полом. Руки двигаются синхронно, опускаясь вниз вместе с приседанием. Во время приседа не заводите колени вперед носка и не отрывайте пятки от пола.</p>	
3.	<p>Комплекс специальных упражнений:</p> <p>1) удерживание теннисного шарика на ракетке на правой и левой сторонах</p> <p>2) удерживание теннисного шарика на ракетке во время приседания;</p> <p>3) Правой рукой набивание теннисного шарика на ракетке: на правой стороне, на левой стороне, со сменой сторон ракетки;</p> <p>4)левой рукой набивание теннисного шарика на ракетке: на правой стороне, на левой стороне, со сменой сторон ракетки;</p>	20
4.	<p>Творческое задание:</p> <p>Придумать свои забавные подачи справа и слева!</p>	15
5.	<p>ОФП:</p> <p>1) Выпрыгивания с упора присед. – 40 раз.</p> <p>2) прыжки (Если есть на скакалке) – 40 раз.</p>	15
6.	<p>СФП:</p> <p>1) Стойка теннисиста – 5 серии по 45 секунд. Пауза между сериями по 30 секунд.</p>	5

**Индивидуальный план работы
отделения «Настольный теннис»
с 20.08.2020 по 24.08.2020 г.**

Тренер-преподаватель: Ковалев Сергей Александрович

Дата проведения 20.08.2020 — 24.08.2020 г.

**Цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки,
сохранение уровня физических качеств.**

Задачи:

1. Совершенствование техники работы ракеткой
2. Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств
3. Воспитание самодисциплины

Место проведения: квартира/дом.

Оборудование и инвентарь Ракетка, шарик.

№ п/п	Упражнение	Время (мин.)
1.	Теоретическая часть: 1) обучающее видео на развитие чувства мяча. https://www.youtube.com/watch?v=weOWTJk_Qj4 13 мин. 2) Настольный теннис чемпионы https://www.youtube.com/watch?v=mzYsVyboGaw 7 мин	20
2.	Разминка: 1)Подъем рук и колен И еще одно мягкое разогревающее упражнение. Продолжайте поднимать колени, но теперь включите в работу руки. Поднимайте руки вверх над головой и опускайте вниз, сгибая в локтях 2)Наклоны к полу с разворотом Встаньте прямо, руки разведите в стороны, ноги поставьте широко. Начните делать наклоны к полу, разворачивая корпус и стараясь дотронуться пола сначала одной рукой, потом другой. Держите спину прямой, не напрягайте шею, отводите плечи от ушей 3)Наклон в приседе для спины и плеч Опуститесь в глубокий сумо-присед, спина немного	15

	наклонена, ладони положите на колени. Начните выполнять наклоны сначала к одной ноге, потом к другой. Выполняйте это упражнение для разминки перед тренировкой в динамике	
3.	Комплекс специальных упражнений: 1) удерживание теннисного шарика на ракетке на правой и левой сторонах 2) удерживание теннисного шарика на ракетке во время приседания; 3) Правой рукой набивание теннисного шарика на ракетке: на правой стороне, на левой стороне, со сменой сторон ракетки; 4)левой рукой набивание теннисного шарика на ракетке: на правой стороне, на левой стороне, со сменой сторон ракетки;	20
4.	Имитационные упражнения: 1) Подбросить шарик на 1-2 метра вверх и остановить правой стороной ракетки – 5 серий по 30 раз. 2) Подбросить шарик на 1-2 метра вверх и остановить левой стороной ракетки – 5 серий по 30 раз.	15
5.	ОФП: 1) Выпрыгивания с упора присед. – 40 раз. 2) прыжки (Если есть на скакалке) – 40 раз.	15
6.	СФП: 1) Стойка теннисиста – 5 серии по 45 секунд. Пауза между сериями по 30 секунд.	5

**Индивидуальный план работы
отделения «Настольный теннис»
с 25.08.2020 по 28.08.2020 г.**

Тренер-преподаватель: Ковалев Сергей Александрович

Дата проведения 25.08.2020 — 28.08.2020

**Цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки,
сохранение уровня физических качеств.**

Задачи:

1. Совершенствование техники работы ракеткой
2. Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств
3. Воспитание самодисциплины

Место проведения: квартира/дом.

Оборудование и инвентарь Ракетка, шарик.

№ п/п	Упражнение	Время (мин.)
1.	Теоретическая часть: 1) обучающее видео накат справа https://www.youtube.com/watch?v=scaXFzNDKcY 8 мин. 2) обучающее видео накат слева https://www.youtube.com/watch?v=A0xoY1kLdiw 7 мин 3) Разные удары https://www.youtube.com/watch?v=Nj8XNBZZsxY 5 мин	20
2.	Разминка: 1) Ходьба с подъемом колен – 10 отрезков. 2) Вращение тазом. 3) Вращение коленями 4) Наклоны вперед, назад, влево, вправо.	15
3.	Комплекс специальных упражнений: 1) удерживание теннисного шарика на ракетке на правой и левой сторонах 2) удерживание теннисного шарика на ракетке во время приседания; 3) Правой рукой набивание теннисного шарика на ракетке: на правой стороне, на левой стороне, со сменой сторон ракетки; 4)левой рукой набивание теннисного шарика на ракетке: на	20

	правой стороне, на левой стороне, со сменой сторон ракетки;	
4.	Имитационные упражнения: 1) Накат справа – 5 серий по 30 раз (20 раз - средний темп, 10 раз – на максимальной скорости). 2) Накат слева – 5 серий по 30 раз (20 раз - средний темп, 10 раз – на максимальной скорости)	15
5.	ОФП: 1) Перекаты – 40 раз. 2) Поднимание ног из положения лежа – 40 раз.	15
6.	СФП: 1) Стойка теннисиста – 5 серий по 45 секунд. Пауза между сериями по 30 секунд.	5

**Индивидуальный план работы
отделения «Настольный теннис»
с 29.08.2020 по 02.09.2020 г.**

Тренер-преподаватель: Ковалев Сергей Александрович

Дата проведения 29.08.2020 — 02.09.2020 г.

**Цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки,
сохранение уровня физических качеств.**

Задачи:

1. Совершенствование техники работы ракеткой
2. Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств
3. Воспитание самодисциплины

Место проведения: квартира/дом.

Оборудование и инвентарь Ракетка, шарик.

№ п/п	Упражнение	Время (мин.)
1.	Теоретическая часть: 1) обучающее видео накат справа https://www.youtube.com/watch?v=scaXFzNDKcY 8 мин. 2) обучающее видео накат слева https://www.youtube.com/watch?v=A0xoY1kLdiw 7 мин 3) Разные удары https://www.youtube.com/watch?v=Nj8XNBZZsxY 5 мин	20
2.	Разминка: 1) Ходьба с подъемом колен – 10 отрезков. 2) Вращение тазом. 3) Вращение коленями 4) Наклоны вперед, назад, влево, вправо.	15
3.	Комплекс специальных упражнений: 1) удерживание теннисного шарика на ракетке на правой и левой сторонах 2) удерживание теннисного шарика на ракетке во время приседания; 3) Правой рукой набивание теннисного шарика на ракетке: на правой стороне, на левой стороне, со сменой сторон ракетки;	20

	4)Левой рукой набивание теннисного шарика на ракетке: на правой стороне, на левой стороне, со сменой сторон ракетки;	
4.	Имитационные упражнения: 1)Накат справа – 5 серий по 30 раз (20 раз - средний темп,10 раз – на максимальной скорости). 2)Накат слева – 5 серий по 30 раз (20 раз - средний темп,10 раз – на максимальной скорости)	15
5.	ОФП: 1)Перекаты – 40 раз. 2)Поднимание ног из положения лежа – 40 раз.	15
6.	СФП: 1)Стойка теннисиста – 5 серии по 45 секунд. Пауза между сериями по 30 секунд.	5