

**План заданий на период с 2.05.2020 по 4.05.2020**  
**отделение «Настольный теннис»,**  
**предпрофессиональная программа.**

**Тренер-преподаватель: Ковалев Сергей Александрович**

Дата проведения 2.05.2020 — 4.05.2020г.

**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.

<b>№ п/п</b>	<b>Упражнение</b>	<b>Время (мин.)</b>
1.	Теоретическая часть: 1) обучающее видео на развитие чувства мяча. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=weOWTJk_Qj4">https://www.youtube.com/watch?v=weOWTJk_Qj4</a> 13 мин. 2) Настольный теннис чемпионы <a href="https://www.youtube.com/watch?v=mzYsVyboGaw">https://www.youtube.com/watch?v=mzYsVyboGaw</a> 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 наклонена, ладони положите на колени. Начните выполнять	15

	наклоны сначала к одной ноге, потом к другой. Выполняйте это упражнение для разминки перед тренировкой в динамике	
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>Имитационные упражнения:</p> <p>1) Подбросить шарик на 1-2 метра вверх и остановить правой стороной ракетки – 5 серий по 30 раз.</p> <p>2) Подбросить шарик на 1-2 метра вверх и остановить левой стороной ракетки – 5 серий по 30 раз.</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 серий по 45 секунд. Пауза между сериями по 30 секунд.</p>	5