

**Индивидуальный план работы  
отделения «Настольный теннис»  
с 02.06.2020 по 06.06.2020 г.**

**Тренер-преподаватель: Ковалев Сергей Александрович**

Дата проведения 02.06.2020 — 06.06.2020 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.

<b>№ п/п</b>	<b>Упражнение</b>	<b>Время (мин.)</b>
1.	Теоретическая часть: 1) закрепляющее видео накат справа <a href="https://www.youtube.com/watch?v=scaXFzNDKcY">https://www.youtube.com/watch?v=scaXFzNDKcY</a> 8 мин. 2) закрепляющее видео накат слева <a href="https://www.youtube.com/watch?v=A0xoY1kLdiw">https://www.youtube.com/watch?v=A0xoY1kLdiw</a> 7 мин 3) Разные удары <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Nj8XNBZZsxY">https://www.youtube.com/watch?v=Nj8XNBZZsxY</a> 5 мин	20
2.	Разминка: 1) <b>Ходьба с подъемом колен</b> – 10 отрезков. 2) <b>Вращение тазом.</b> 3) <b>Вращение коленями</b> 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 – 8 серий по 30 раз (20 раз - средний темп,10 раз – на максимальной скорости). 2)Накат слева – 8 серий по 30 раз (20 раз - средний темп,10 раз – на максимальной скорости)	15
5.	ОФП: 1)Перекаты – 50 раз. 2)Поднимание ног из положения лежа – 50 раз.	15
6.	СФП: 1)Стойка теннисиста – 5 серии по 45 секунд. Пауза между сериями по 30 секунд.	5