

**План заданий на период с 5.05.2020 г. по 6.05.2020 г.  
отделение «Настольный теннис»,  
предпрофессиональная программа.**

**Тренер-преподаватель: Ковалев Сергей Александрович**

Дата проведения 5.05.2020 г. — 6.05.2020 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<br/>(мин.)</b> |
|--------------|---|-------------------------|
| 1.           | Теоритическая часть:<br>1) Закрепляющие видео подрезка<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=2dOodrus_Wk">https://www.youtube.com/watch?v=2dOodrus_Wk</a> 13 мин.<br>2) Настольный теннис чемпионы<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ihd7MKwe1TM">https://www.youtube.com/watch?v=Ihd7MKwe1TM</a> 7 мин   | 20                      |
| 2.           | 1)1. Ходьба с подъемом колен<br><br>Начинаем разминку с ходьбы на месте. Поднимайте колени вверх, синхронно двигая руками вдоль туловища. Не стоит слишком усердствовать, начните разминку в мягком спокойном темпе<br><br>2)Подъем рук и колен<br>Встаньте прямо, ноги чуть уже плеч. Начните делать выпады назад, одновременно поднимая руки вверх над головой.<br><br>3)Вращение локтями | 15                      |

|    |  |    |
|----|--|----|
|    | Перед тренировкой обязательно разомните локтевые суставы, 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:<br>1) удерживание теннисного шарика на ракетке на правой и левой сторонах<br>2) удерживание теннисного шарика на ракетке во время приседания;<br>3) Правой рукой набивание теннисного шарика на ракетке: на правой стороне, на левой стороне, со сменой сторон ракетки;<br>4)левой рукой набивание теннисного шарика на ракетке: на правой стороне, на левой стороне, со сменой сторон ракетки; | 20 |
| 4. | Имитационные упражнения:<br>Имитационные упражнения:<br>1) Подрезка у стенки со столом правой стороной – 5 серий по 30 раз.<br>2) Подрезка у стенки со столом левой стороной – 5 серий по 30 раз.  | 15 |
| 5. | ОФП:<br>1) Выпрыгивания с упора присед. – 40 раз.<br>2) прыжки (Если есть на скакалке) – 40 раз.   | 15 |
| 6. | СФП:<br>1) Стойка теннисиста – 5 серии по 45 секунд. Пауза между сериями по 30 секунд.   | 5  |

**План заданий на период с 7.05.2020 г. по 8.05.2020 г.  
отделение «Настольный теннис»,  
предпрофессиональная программа.**

**Тренер-преподаватель: Ковалев Сергей Александрович**

Дата проведения 7.05.2020 г. — 8.05.2020 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

| <b>№ п/п</b> | <b>Упражнение</b>   | <b>Время<br/>(мин.)</b> |
|--------------|---|-------------------------|
| 1.           | Теоритическая часть:<br>1) Вспомнить общие положения и правила в настольном теннисе.<br><a href="http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/nastolnyj-tennis/">http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/nastolnyj-tennis/</a>   | 35                      |
| 2.           | 1) Вращение руками<br><br>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.<br><br>2) Вращение запястьями<br><br>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 | 15                      |

|    |   |    |
|----|---|----|
|    | <p>запястьями по кругу.</p> <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.<br/><a href="https://www.propingpong.ru/test.php?id=1">https://www.propingpong.ru/test.php?id=1</a></p>  | 30 |

**План заданий на период с 11.05.2020 г. по 14.05.2020 г.  
отделение «Настольный теннис»,  
предпрофессиональная программа.**

**Тренер-преподаватель: Ковалев Сергей Александрович**

Дата проведения 11.05.2020 г. — 14.05.2020 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.    | Теоритическая часть:<br>1) Закрепляющие видео накат справа и слева<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=LLnpIW1bcOY">https://www.youtube.com/watch?v=LLnpIW1bcOY</a> 20 мин.<br>(Справа)<br>2) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bHyBK_NTjgo">https://www.youtube.com/watch?v=bHyBK_NTjgo</a> 10 мин.<br>(Слева) | 30           |
| 2.    | 1)1. Ходьба с подъемом колен<br><br>Начинаем разминку с ходьбы на месте. Поднимайте колени вверх, синхронно двигая руками вдоль туловища. Не стоит слишком усердствовать, начните разминку в мягком спокойном темпе<br><br>2)Подъем рук и колен  | 15           |

|    |  |    |
|----|--|----|
|    | <p>Встаньте прямо, ноги чуть уже плеч. Начните делать выпады назад, одновременно поднимая руки вверх над головой.</p> <p>3)Вращение локтями</p> <p>Перед тренировкой обязательно разомните локтевые суставы, которые получают сильную нагрузку во время тренировки верхней части тела. Для этого поднимите руки параллельно полу и выполните вращательные движения предплечьями.</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>   | 15 |
| 4. | <p>Имитационные упражнения:</p> <p>Имитационные упражнения:</p> <p>1)накат у стенки со столом правой стороной – 5 серий по 30 раз.</p> <p>2)Накат у стенки со столом левой стороной – 5 серий по 30 раз.</p>   | 15 |
| 5. | <p>ОФП:</p> <p>1)Выпрыгивания с упора присед. – 10 раз.</p> <p>2)прыжки (Если есть на скакалке) – 10 раз.</p>  | 15 |

**План заданий на период с 15.05.2020 г. по 19.05.2020 г.  
отделение «Настольный теннис»,  
предпрофессиональная программа.**

**Тренер-преподаватель:** Ковалев Сергей Александрович

Дата проведения 15.05.2020 г.— 19.05.2020 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.           | Теоритическая часть:<br>1) Какие ошибки вы нашли в этом видео (Технические)?<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=geyMwKDyphY">https://www.youtube.com/watch?v=geyMwKDyphY</a> 7 мин.<br>2) Настольный теннис чемпионы<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=zrRP5oRjO_g">https://www.youtube.com/watch?v=zrRP5oRjO_g</a> 13 мин  | 20                  |
| 2.           | <b>ДИНАМИЧЕСКАЯ РАСТЯЖКА МЫШЦ</b><br><br>1) <b>Разведение рук для плеч, спины и груди</b><br><br>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.<br><br>2) <b>Наклоны к полу с разворотом</b><br><br>Встаньте прямо, руки разведите в стороны, ноги поставьте | 15                  |

|    |  |    |
|----|--|----|
|    | <p>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.</p> <p><b>3)Приседания с подъемом рук</b></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  |