

**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.

| № п/п | Упражнение | Время (мин.) |
|--------------|---|---------------------|
| 1. | Теоритическая 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 | 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: 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 |

**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

| № п/п | Упражнение | Время (мин.) |
|-------|---|--------------|
| 1. | Теоритическая 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 | 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. https://www.propingpong.ru/test.php?id=1</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: 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 | 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.

| № п/п | Упражнение | Время (мин.) |
|--------------|--|-------------------------|
| 1. | Теоритическая 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 | 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>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 |