

**План заданий на период с 13.04.2020 по 30.04.2020 для
отделения «Настольный теннис», общеравивающая
программа.**

Вторник – среда – четверг – пятница – суббота

№ п/п	Упражнение	Время (мин.)
1.	Разминка: 1) ходьба на носках, руки «в замок» над головой, спина прямая – 10 отрезков. 2) ходьба на пятках, руки «в замок» за головой, спина прямая – 10 отрезков. 3) ходьба на внутренней стороне стопы, руки «в замок» за головой, спина прямая – 10 отрезков. 4) ходьба на внешней стороне стопы, руки «в замок» за головой, спина прямая – 10 отрезков	15
2.	Комплекс специальных упражнений: 1) удерживание теннисного шарика на ракетке на правой и левой сторонах 2) удерживание теннисного шарика на ракетке во время приседания; 3) набивание теннисного шарика на ракетке: на правой стороне, на левой стороне, со сменой сторон ракетки; 4) имитация перемещений теннисиста приставными шагами вправо, влево.	15
3.	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
4.	ОФП: 1) Поднимание туловища из положения лежа – 40 раз. 2) Поднимание ног из положения лежа – 40 раз. 3) Отжимание -40 раз. 4) «лодочка» - 40 раз.	10

5	СФП: 1)Стойка теннисиста – 5 серии по 45 секунд. Пауза между сериями по 30 секунд.	5
---	---	---