

**План заданий на период с 25.04.2020 по 28.04.2020 для  
отделения «Настольный теннис», общеразвивающая  
программа.**

№ п/п	Упражнение	Время (мин.)
1.	<p>Теоритическая часть:</p> <p>1) обучающее видео подрезка  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2dOodrus_Wk">https://www.youtube.com/watch?v=2dOodrus_Wk</a> 13 мин.</p> <p>2) Настольный теннис чемпионы  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ihd7MKwe1TM">https://www.youtube.com/watch?v=Ihd7MKwe1TM</a> 7 мин</p>	20
2.	<p>Разминка:</p> <p>1)Приседания с подъемом рук            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> <p>2)Выпады для разминки ног            Встаньте прямо, ноги чуть уже плеч. Начните делать выпады назад, одновременно поднимая руки вверх над головой.</p> <p>4)Наколаны вперед, назад, влево,вправо.</p>	15
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)Подрезка у стенки со столом правой стороной – 5 серий по 30 раз.</p> <p>2)Подрезка у стенки со столом левой стороной – 5 серий по 30 раз.</p>	15

5.	ОФП: 1)Перекаты – 40 раз. 2)Поднимание ног из положения лежа – 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 29.04.2020 по 30.04.2020 для  
отделения «Настольный теннис», общеразвивающая  
программа.**

№ п/п	Упражнение	Время (мин.)
1.	<p>Теоритическая часть:</p> <p>1) обучающее видео Подачи <a href="https://www.youtube.com/watch?v=q2lyC0v5y88">https://www.youtube.com/watch?v=q2lyC0v5y88</a> 6 мин.</p> <p>2) Обучение подачи <a href="https://www.youtube.com/watch?v=_lwVjd3Wi_k">https://www.youtube.com/watch?v=_lwVjd3Wi_k</a> 6 мин</p> <p>3)Луший розыгрыш очков <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0GA20Y9UZ9U">https://www.youtube.com/watch?v=0GA20Y9UZ9U</a> 8 мин</p>	20
2.	<p>Разминка:</p> <p>1)Наклон в приседе для спины и плеч</p> <p>Опуститесь в глубокий сумо-присед, спина немного наклонена, ладони положите на колени. Начните выполнять наклоны сначала к одной ноге, потом к другой. Выполняйте это упражнение для разминки перед тренировкой в динамике.</p> <p>2) Наклоны к полу с разворотом</p> <p>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.</p> <p>3)Бег на месте с захлестом голени</p> <p>Встаньте прямо, руки согните в локтях, ладони смотрят вперед. Начните бежать на месте, поднимая высоко ноги, руки двигаются свободно вдоль туловища. Ногами делайте захлесты, как будто пытаетесь ударить себя пятками по ягодицам.</p>	15
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</p>	20

	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;	
4.	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)Пресс из положения лежа, руки за головой – 40 раз. 2) Прыжки со скакалкой – 40 раз.	15
6.	СФП: 1)Стойка теннисиста – 5 серии по 45 секунд. Пауза между сериями по 30 секунд.	5