

**Индивидуальный план работы
отделения «Настольный теннис»
с 30.06.2020 по 03.07.2020 г.**

Тренер-преподаватель: Ковалев Сергей Александрович

Дата проведения 30.06.2020 — 03.07.2020 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.	Теоретическая часть: 1) обучающее видео накат справа https://www.youtube.com/watch?v=scaXFzNDKcY 8 мин. 2) обучающее видео накат слева https://www.youtube.com/watch?v=A0хоY1kLdiw 7 мин 3) Разные удары https://www.youtube.com/watch?v=Nj8XNBZZsxY 5 мин	20
2.	Разминка: 1) Ходьба с подъемом колен – 20 отрезков. 2) Вращение тазом. 3) Вращение коленями 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; 4)левой рукой набивание теннисного шарика на ракетке: на правой стороне, на левой стороне, со сменой сторон ракетки;	20

4.	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
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

**Индивидуальный план работы
отделения «Настольный теннис»
с 04.07.2020 по 08.07.2020 г.**

Тренер-преподаватель: Ковалев Сергей Александрович _____

Дата проведения 04.07.2020 — 08.07.2020 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.	Теоретическая часть: 1) 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 запястьями по кругу. 3) Вращение тазом	15

	<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

**Индивидуальный план работы
отделения «Настольный теннис»
с 09.07.2020 по 14.07.2020 г.**

Тренер-преподаватель: Ковалев Сергей Александрович

Дата проведения 09.07.2020 — 14.07.2020 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) обучающее видео на развитие чувства мяча. https://www.youtube.com/watch?v=weOWTJk_Qj4 13 мин. 2) Настольный теннис чемпионы https://www.youtube.com/watch?v=mzYsVyboGaw 7 мин	20
2.	Разминка: 1)Подъем рук и колен И еще одно мягкое разогревающее упражнение. Продолжайте поднимать колени, но теперь включите в работу руки. Поднимайте руки вверх над головой и опускайте вниз, сгибая в локтях 2)Наклоны к полу с разворотом 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 3)Наклон в приседе для спины и плеч Опуститесь в глубокий сумо-присед, спина немного наклонена, ладони положите на колени. Начните выполнять	15

	наклоны сначала к одной ноге, потом к другой. Выполняйте это упражнение для разминки перед тренировкой в динамике	
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) Подбросить шарик на 1-2 метра вверх и остановить правой стороной ракетки – 5 серий по 30 раз.</p> <p>2) Подбросить шарик на 1-2 метра вверх и остановить левой стороной ракетки – 5 серий по 30 раз.</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

**Индивидуальный план работы
отделения «Настольный теннис»
с 15.07.2020 по 18.07.2020 г.**

Тренер-преподаватель: Ковалев Сергей Александрович

Дата проведения 15.07.2020 — 18.07.2020 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.	Теоретическая 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.	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 широко. Начните делать наклоны к полу, разворачивая корпус и стараясь дотронуться пола сначала одной рукой, потом другой. Держите спину прямой, не напрягайте шею, отводите	15

	<p>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

**Индивидуальный план работы
отделения «Настольный теннис»
с 21.07.2020 по 25.07.2020 г.**

Тренер-преподаватель: Ковалев Сергей Александрович

Дата проведения 21.07.2020 — 25.07.2020 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.	Теоретическая часть: 1) обучающее видео на развитие чувства мяча. https://www.youtube.com/watch?v=weOWTJk_Qj4 13 мин. 2) Настольный теннис чемпионы https://www.youtube.com/watch?v=mzYsVyboGaw 7 мин	20
2.	Разминка: 1)Подъем рук и колен И еще одно мягкое разогревающее упражнение. Продолжайте поднимать колени, но теперь включите в работу руки. Поднимайте руки вверх над головой и опускайте вниз, сгибая в локтях 2)Наклоны к полу с разворотом 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 3)Наклон в приседе для спины и плеч Опуститесь в глубокий сумо-присед, спина немного наклонена, ладони положите на колени. Начните выполнять	15

	наклоны сначала к одной ноге, потом к другой. Выполняйте это упражнение для разминки перед тренировкой в динамике	
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: 1) Подбросить шарик на 1-2 метра вверх и остановить правой стороной ракетки – 5 серий по 30 раз. 2) Подбросить шарик на 1-2 метра вверх и остановить левой стороной ракетки – 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

**Индивидуальный план работы
отделения «Настольный теннис»
с 28.07.2020 по 31.07.2020 г.**

Тренер-преподаватель: Ковалев Сергей Александрович

Дата проведения 28.07.2020 — 31.07.2020 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.	Теоретическая часть: 1) обучающее видео накат справа https://www.youtube.com/watch?v=scaXFzNDKcY 8 мин. 2) обучающее видео накат слева https://www.youtube.com/watch?v=A0xoY1kLdiw 7 мин 3) Разные удары https://www.youtube.com/watch?v=Nj8XNBZZsxY 5 мин	20
2.	Разминка: 1) Ходьба с подъемом колен – 10 отрезков. 2) Вращение тазом. 3) Вращение коленями 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; 4)левой рукой набивание теннисного шарика на ракетке: на	20

	правой стороне, на левой стороне, со сменой сторон ракетки;	
4.	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
5.	ОФП: 1) Перекаты – 40 раз. 2) Поднимание ног из положения лежа – 40 раз.	15
6.	СФП: 1) Стойка теннисиста – 5 серий по 45 секунд. Пауза между сериями по 30 секунд.	5