

**План дистанционного обучения по настольному теннису, ГНП 7286
тренер - преподаватель Ковалев. В. И**

Дата	Задание с инструкцией
<p>Понедельник, Среда, Пятница С 0 8.11.2021 по 12.11.2021.</p>	<p><i>Общеразвивающие упражнения на месте (8-10 повторений):</i></p> <p>Исходное положение - стойка, руки на поясе</p> <ul style="list-style-type: none"> - наклоны головой в правую/ левую стороны - наклоны головой вперед/ назад <p>Исходное положение - стойка, руки вверх</p> <ul style="list-style-type: none"> - круговые движения руками вперед - круговые движения руками назад <p>Исходное положение - стойка, руки в стороны</p> <ul style="list-style-type: none"> - круговые движения локтевым суставом вперед - круговые движения локтевым суставом назад <p>Исходное положение - стойка, руки в стороны</p> <ul style="list-style-type: none"> - круговые движения кистями рук вперед - круговые движения кистями рук назад <p>Исходное положение - стойка, руки на поясе</p> <ul style="list-style-type: none"> - наклон туловища вперед - наклон туловища назад - наклон туловища вправо - наклон туловища влево <p>Исходное положение - стойка, руки за голову</p> <ul style="list-style-type: none"> - поворот туловища вправо - поворот туловища влево <p>Исходное положение - стойка, руки на коленях</p> <ul style="list-style-type: none"> - круговые движения коленным суставом в правую сторону - круговые движения коленным суставом в левую сторону <p>Исходное положение - широкая стойка, ноги врозь</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 – присед на правую, левую в сторону на носок, руки вперед 2 – Исходное положение 3 – присед на левую, правую в сторону на носок, руки вперед - Исходное положение

	<p>Исходное положение – основная стойка (упражнение выполняется прыжком)</p> <ul style="list-style-type: none"> – упор присед – упор лежа – упор присед 4– основная стойка <p>Отжимания (20-25 раз) Пресс (30-35 раз) Приседания (30 раз)</p>
	<p>Основной этап. Имитационные упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Наката слева с утяжелением(можно использовать маленькую бутылку с водой) 2. Наката справа с утяжелением(можно использовать маленькую бутылку с водой) 3. Подрезка слева 4. Подрезка справа 5. Комбинация с перемещением -наката слева, наката справа из угла, наката справа с центра 6. Подкручивание мяча при жонглировании 7. Подбрасывание мяча не игровой рукой с открытой ладони(не ниже чем на 20 см.
	<p>Заключительный этап – заминка: Глубоко и размеренно дышим – вдох носом, выдох ртом; Исходное положение - стойка, ноги на ширине плеч, на вдохе - руки вверх, на выдохе опускаем, одновременно наклоняясь к полу. Стараемся коснуться пола ладонями. Покачаться несколько секунд в таком положении;</p> <p>В положении наклона, не сгибая коленей, обнимаем каждую голень по очереди. Необходимо почувствовать, как тянутся мышцы. Замираем на пару мгновений;</p> <p>Делаем плавные наклоны корпуса в стороны, вперед и назад. Руки держим над головой, скрепленными в замок;</p> <p>Поднимаем одно бедро к груди, обхватываем его руками, стоим в такой позе 5-10 секунд,</p>

затем смена ног;

Делаем поочередный захлест голени назад, руками прижимая пятку к ягодицам, колени не разводим. Необходимо почувствовать натяжение передних бедренных мышц. Стоим так 10-20 секунд с каждой ногой;

Делаем перекаты в приседе с одной ноги на другую, мягко растягивая внутреннюю поверхность бедер;

Садимся в позу лотоса, делаем 5-7 глубоких вдохов и выдохов.