

План дистанционного обучения по настольному теннису, СОГ 7225
тренер - преподаватель Ковалев. В. И

Дата	Задания с инструкцией
Понедельник, Среда, Пятница С 08.11.по 12.11.2021	<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> <ul style="list-style-type: none">- присед на правую, левую в сторону на носок, руки вперед- Исходное положение- присед на левую, правую в сторону на носок, руки вперед- Исходное положение <p>Исходное положение – основная стойка (упражнение выполняется прыжком)</p>

- упор присед
- упор лежа
- упор присед
- 4– основная стойка

Отжимания (20-25 раз)

Пресс (30-35 раз)

Приседания (30 раз)

Основной этап:

- 1) Имитационные движения топспина справа в выполнении техники жонглирования без использования ракетки и мяча– 250 раз;
- 2) Имитационные движения топспина слева в выполнении техники жонглирования без использования ракетки и мяча– 250 раз;
- 3) Имитационные движения поочередно топспина справа и топспина слева с разворотом ног в выполнении техники жонглирования без использования ракетки и мяча– 250 раз.

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;

В положении наклона, не сгибая коленей, обнимаем каждую голень по очереди. Необходимо почувствовать, как тянутся мышцы. Замираем на пару мгновений;

Делаем плавные наклоны корпуса в стороны, вперед и назад. Руки держим над головой, скрепленными в замок;

Поднимаем одно бедро к груди, обхватываем его руками, стоим в такой позе 5-10 секунд, 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.