

## **План самостоятельной работы по настольному теннису СОГ – 1,2 (08.11.2021)**

Тренер-преподаватель: Серебренников Андрей Сергеевич

### **Методические указания!!!**

1. Перед началом выполнения комплекса упражнений необходимо сделать общую и специальную разминку 10-15 минут;
2. Пауза между упражнениями от 15 сек. до 30 сек. (встряхнуться);
3. Перемещения выполняются в 3-х метровой зоне приставным шагом – с касанием игровой рукой;
4. В конце занятия свободная игра ударами об стенку 10-15 минут

### **Комплекс упражнений:**

1. Имитация наката справа 3х30 сек.
2. Имитация подачи накатом справа 2х30 сек.
3. Прыжки влево-вправо (колокол) 2х30 сек.
4. Перемещение в игровой стойке влево-вправо (1 шаг) – 3х30 сек.
5. Перемещение в игровой стойке по «треугольнику» - вперед-вправо-назад – 2х30 сек.
6. Набивание мяча правой стороной ракетки – 2х30 сек.
7. Набивание мяча левой стороной ракетки – 2х30 сек.
8. Свободная игра ударами об стенку – 10 минут.

## **План самостоятельной работы по настольному теннису СОГ – 1,2 (10.11.2021)**

### **Методические указания!!!**

1. Перед началом выполнения комплекса упражнений необходимо сделать общую и специальную разминку 10-15 минут;
2. Пауза между упражнениями от 15 сек. до 30 сек. (встряхнуться);
3. Перемещения выполняются в 3-х метровой зоне приставным шагом – с касанием игровой рукой;
4. В конце занятия свободная игра ударами об стенку 10-15 минут

### **Комплекс упражнений:**

1. Имитация наката слева 3х30 сек.
2. Имитация подачи накатом слева 2х30 сек.
3. Прыжки вперед-назад (колокол) 2х30 сек.
4. Перемещение в игровой стойке вперед-назад (1 шаг поочередно на каждую ногу (выпад)) – 3х30 сек.
5. Перемещение в игровой стойке по «треугольнику» - вперед-влево-назад – 2х30 сек.
6. Набивание мяча поочередно (справа и слева) – 2х30 сек.
7. Свободная игра ударами об стенку – 12 минут.

## **План самостоятельной работы по настольному теннису СОГ – 1,2 (12.11.2021)**

### **Методические указания!!!**

1. Перед началом выполнения комплекса упражнений необходимо сделать общую и специальную разминку 10-15 минут;
2. Пауза между упражнениями от 15 сек. до 30 сек. (встряхнуться);
3. Перемещения выполняются в 3-х метровой зоне приставным шагом – с касанием игровой рукой;
4. В конце занятия свободная игра ударами об стенку 10-15 минут

### **Комплекс упражнений:**

1. Имитация подрезки слева и справа (поочередно) 3х30 сек.
2. Имитация подачи подрезкой справа 2х30 сек.
3. Имитация подачи подрезкой слева 2х30 сек.
4. Прыжки с высоким подниманием колен (кенгуру) – 3х30 сек.
5. Прыжки через скакалку – 2х30 сек.
6. Перемещение в игровой стойке по «треугольнику» вперед-вправо-назад-вперед-влево-назад – 2х30 сек.
7. Набивание мяча поочередно (справа и слева) стороной ракетки – 2х30 сек.
8. Свободная игра ударами об стенку – 12 минут.