

План самостоятельной работы по настольному теннису СОГ – 1,2 (25.10.2021)

Тренер – преподаватель: Серебренников Андрей Сергеевич

Все задания выполнять во второй половине дня!!!

1. Вводно-подготовительная часть – 10 минут.
2. Медленный бег – 5 минут.
3. Общая физическая подготовка – 50 минут.
 - 3.1. Подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лёжа на спине – 3х10 повторений.
 - 3.2. Подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лёжа на спине – 3х10 повторений.
 - 3.3. Упражнение «велосипед» из положения лежа на спине – 3х20 секунд.
 - 3.4. Прыжки боком вправо-влево через предмет, лежащий на полу (скакалка, палка либо другие подручные средства) – 3х20 повторений.
 - 3.5. Прыжки на месте на 8 счетов:
 1. Левая рука на пояс;
 2. Правая рука на пояс;
 3. Левая рука к левому плечу;
 4. Правая рука к плечу;
 5. Левая рука вверх;
 6. Правая рука вверх;
 7. Хлопок ладонями;
 8. Хлопок ладонями.В такой же последовательности выполняем упражнение сверху вниз. 3х10 повторений.
 - 3.6. Приседания – 3х15 повторений.
 - 3.7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 3х8 повторений.
4. Упражнения на развитие гибкости (10 минут)
 - 4.1. И.п. – сед на полу, правая рука вверх. Выполняем наклон в левую сторону и фиксируемся в этом положении на 30 секунд, затем меняем положение и повторяем в другую сторону (3 подхода)
 - 4.2. И.п. – сед, ноги в стороны. Наклоны к левой ноге – вперед – к правой ноге. В каждом положении находимся по 10 секунд. Выполняем 3 подхода.
 - 4.3. И.п. – сед на коленях. Вытяните руки вперед и выполните наклон к полу. Зафиксируйте свое положение на 30 секунд (3 подхода)
 - 4.4. И.п. – лежа на спине. Правую ногу сгибаем в колене, обхватываем двумя руками, подтягиваем к груди и удерживаем положение в течение 30 секунд, затем смена положения ног.
 - 4.5. И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях ладони на полу под плечами. Поднимите грудь как можно выше над полом, прогнувшись в спине. Оставайтесь в таком положении 30 секунд (3 подхода).
5. Заключительная часть (5 минут). Упражнения на восстановление дыхания, общее расслабление организма.

План самостоятельной работы по настольному теннису СОГ – 1,2 (27.10.2021)

Все задания выполнять во второй половине дня!!!

1. Вводно-подготовительная часть – 10 минут.
2. Медленный бег – 5 минут.
3. Специальная физическая подготовка – 20 минут.
 - 3.1. Бег скрестным шагом – 3x20 метров.
 - 3.2. Челночный бег – 3x10 метров.
 - 3.3. Имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево (1 мин) и вперед-назад (1 мин.) – 3 подхода.
 - 3.4. Выпрыгивания из приседа – 3x8 повторений.
 - 3.5. Выпады – по 10 повторений на каждую ногу.
4. Техническая подготовка – 20 минут.
 - 4.1. Подбрасывание мяча вверх с ловлей одной рукой (30 повторений).
 - 4.2. Удерживание мяча на ракетке – 3x1 мин.
 - 4.3. Жонглирование мячом правой стороной ракетки (максимальное количество повторений) – 2 минуты.
 - 4.4. Жонглирование мячом левой стороной ракетки (максимальное количество повторений) – 2 минуты.
 - 4.5. Жонглирование мячом двумя сторонами поочередно (максимальное количество повторений) – 2 минуты.
 - 4.6. Приседания с мячом на ракетке – 3x15 повторений.
 - 4.7. Отработка ударов от стены – 2 минуты.
5. Подвижная игра «Переправа».

Инвентарь и оборудование: площадка 3x10 метров, теннисная ракетка, теннисные мячи (5 шт.)

Задача: Необходимо с одной стороны площадки перенести все теннисные мячики на другую сторону так, чтобы мячик не упал с теннисной ракетки. За один раз разрешается перенести один мяч.
6. Заключительная часть – 5 минут. Упражнения на восстановление дыхания, общее расслабление организма.

План самостоятельной работы по настольному теннису СОГ – 1,2 (29.10.2021)

Все задания выполнять во второй половине дня!!!

1. Вводно-подготовительная часть – 10 минут.
2. Медленный бег – 5 минут.
3. Общая физическая подготовка – 50 минут.
 - a. Подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лёжа на спине – 3x10 повторений.
 - b. Подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лёжа на спине – 3x10 повторений.
 - c. Упражнение «велосипед» из положения лежа на спине – 3x20 секунд.
 - d. Прыжки боком вправо-влево через предмет, лежащий на полу (скакалка, палка либо другие подручные средства) – 3x20 повторений.
 - e. Прыжки на месте на 8 счетов:
 1. Левая рука на пояс;
 2. Правая рука на пояс;
 3. Левая рука к левому плечу;
 4. Правая рука к плечу;
 5. Левая рука вверх;
 6. Правая рука вверх;
 7. Хлопок ладонями;
 8. Хлопок ладонями.В такой же последовательности выполняем упражнение сверху вниз. 3x10 повторений.
 - a. Приседания – 3x15 повторений.
 - b. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 3x8 повторений.
4. Упражнения на развитие гибкости (10 минут)
 - a. И.п. – сед на полу, правая рука вверх. Выполняем наклон в левую сторону и фиксируемся в этом положении на 30 секунд, затем меняем положение и повторяем в другую сторону (3 подхода)
 - b. И.п. – сед, ноги в стороны. Наклоны к левой ноге – вперед – к правой ноге. В каждом положении находимся по 10 секунд. Выполняем 3 подхода.
 - c. И.п. – сед на коленях. Вытяните руки вперед и выполните наклон к полу. Зафиксируйте свое положение на 30 секунд (3 подхода)
 - d. И.п. – лежа на спине. Правую ногу сгибаем в колене, обхватываем двумя руками, подтягиваем к груди и удерживаем положение в течение 30 секунд, затем смена положения ног.
 - e. И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях ладони на полу под плечами. Поднимите грудь как можно выше над полом, прогнувшись в спине. Оставайтесь в таком положении 30 секунд (3 подхода).
5. Заключительная часть (5 минут). Упражнения на восстановление дыхания, общее расслабление организма.