

**План индивидуального обучения для группы НТ-17-1
с 27.04. по 02.05.2020**

1 занятие недели

ОБОРУДОВАНИЕ: ракетка для настольного тенниса, утяжеление.

ТЕМА ЗАНЯТИЯ.

1. Поддержание физической формы воспитанников.
2. Повторение и поддержание техники выполнения основных элементов в настольном теннисе.

РАЗМИНКА.

1. Ходьба с подъемом колен. Поднимайте колени вверх, синхронно двигая руками вдоль туловища.
2. Бег на месте с захлестом голени. Бежать на месте, поднимая высоко ноги, руки двигаются свободно вдоль туловища. Ногами делайте захлесты, как будто пытаетесь ударить себя пятками по ягодицам.
3. Вращение плечами. Опустите руки вдоль туловища и начните выполнять вращательные движения плечами по кругу. Постепенно увеличивайте амплитуду, стараясь хорошо размять плечевые суставы.
4. Вращение руками. Поднимите руки вверх над головой и начните вращать ими, хорошо разминая плечевые суставы. Двигайте руками широко и амплитудно, вращения не должны быть вялыми.
5. Вращение тазом. 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.
6. Вращение коленями. Наклоните корпус, слегка согните колени и положите на них ладони. Начните вращать коленями, пятки не отрываются от пола. Это отличное упражнение для разминки коленных суставов, которые получают сильную нагрузку во время тренировок.
7. Вращения стопой. Встаньте прямо, положите руки на талию. Поднимите колено вверх. Начните вращать стопой, хорошо разминая голеностопный сустав. Старайтесь вращать только стопой, сохраняя голень и бедро неподвижными.

ИМИТАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Желательно все упражнения выполнять перед зеркалом. Обратите внимание на правильность выполнения движения, работу руки, корпуса, ног – разворот корпуса, работа коленей, перенос центра тяжести.

Слева – справа с передвижением в 2 шага – 4 серии по 20 секунд.

Слева – справа с передвижением в виде квадрата – 4 серии по 20 секунд.

Подрезка справа – слева с передвижением в 2 шага – 4 серии по 20 секунд. Накат слева о стенку (удержать 30 раз).

Пауза между сериями 15 секунд.

Пауза между упражнениями 1 минута.

СФП:

Стойка теннисиста 3 серии по 1 минуте. Стульчик 3 серии по 1 минуте.

Планка на локтях – на удержание.

ОФП:

Лодочка 40 раз.

Отжимания 40 раз.

РАСТЯЖКА

1. Поза бабочки



2. Поза собаки мордой вниз



2 занятие недели

ОБОРУДОВАНИЕ: ракетка для настольного тенниса, утяжеление.

ТЕМА ЗАНЯТИЯ.

1. Поддержание физической формы воспитанников.
2. Повторение и поддержание техники выполнения основных элементов в н/теннисе.

РАЗМИНКА.

1. Наклоны головы. 1-вперед, 2-назад, 3-вправо, 4-влево
2. 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.
3. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 – повороты туловища вправо, 3,4 – повороты туловища влево.
4. Перенос веса тела с правой на левую ногу – 10 раз
5. Подъемы ног. Встаньте прямо, руки опустите вдоль туловища. Согните ногу и подтяните рукой стопу к ягодицам. Задержитесь на секунду, растягивая квадрицепс (переднюю поверхность бедра). Затем вернитесь в исходное положение и подтяните стопу другой ноги к ягодицам – 10 раз.

ИМИТАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Желательно все упражнения выполнять перед зеркалом. Обратить внимание на правильность выполнения движения, работу руки, корпуса, ног – разворот корпуса, работа коленей, перенос центра тяжести.

Подрезка справа – слева с перемещением 2 шага – 4 серии по 30 секунд.

Комбинация передвижения квадратом 2 подрезки слева – справа, 2 наката слева (топс), справа(топс).

Накат о стенку слева держать 40 раз

Пауза между сериями 15 секунд.

Пауза между упражнениями 2 минуты.

СФП:

Стойка теннисиста – 4 серии по 45 секунд (пауза между сериями 30 секунд) «Стульчик» - 2 серии по 45 секунд (пауза по 30 секунд)

Прыжки через верёвочку – 4 серии по 20 прыжков.

ОФП:

Альпинист. 1. Встаньте в положении планки на руках, ладони точно под плечами. Тело образует прямую линию от головы до пяток. 2. Подтяните правое колено к груди, при этом напрягите мышцы пресса еще сильнее (это поможет сохранить тело в правильном положении). 3. Легкой подпрыжкой подтяните левое колено к груди, имитируя бег в положении планки. Быстро меняйте ноги, подтягивая то правое, то левое колено к груди. поднимание ног из положения лежа – 3x15; отжимания – 3x12; «лодочка» - 35 раз;

РАСТЯЖКА

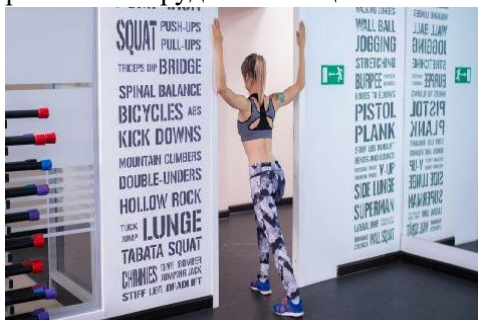
1. Растяжка трицепсов и плеч.

Одну руку заведите за спину сверху, чтобы локоть смотрел наверх, а вторую снизу — локоть смотрит в пол. Постарайтесь соединить запястья за спиной на уровне лопаток.



2. Растяжка груди в дверном проёме.

Подойдите к дверному проёму, обопритесь о косяки локтями и подайте грудь вперёд, растягивая грудные мышцы.



2 мая 2020

ОБОРУДОВАНИЕ: ракетка для настольного тенниса, утяжеление.

ТЕМА ЗАНЯТИЯ.

1. Поддержание физической формы воспитанников.
2. Повторение и поддержание техники выполнения основных элементов в настольном теннисе.

РАЗМИНКА.

1. Ходьба на носках, руки в замок над головой, спина прямая – 10 отрезков;
2. Круговые вращения рук в плечевых суставах в обе стороны по 10-15 повторений.
3. Наклоны туловища вперед на прямых ногах, не округляя спину: 10-15 повторений.



4. Скручивания (повороты) туловища по сторонам. Выполняйте без резких движений: 10-15 повторений.
5. Круговые движения коленями внутрь-наружу. И.п. – стойка ноги врозь, руки на коленках. 10 раз в каждую сторону;

ИМИТАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Желательно все упражнения выполнять перед зеркалом. Обратить внимание на правильность выполнения движения, работу руки, корпуса, ног – разворот корпуса, работа коленей, перенос центра тяжести.

Комбинация с передвижением «треугольник» подрезка справа и 2 наката (топса) слева – 4 серии по 30 секунд.

Накат справа – слева об стенку – 4 серии по 10-15 раз.

Подача слева подрезкой – 5 серий по 20 раз (следить за подкидыванием мяча на открытой ладонке). Задание выполняем над кухонным столом или над диваном (выполняется на коленях).

Пауза между сериями 15 секунд.

Пауза между упражнениями 2 минуты.

СФП:

«Топотушки» – каждое упражнение выполнять по 2 минуты, пауза - 15 секунд Вперед-назад попеременно каждой ногой Вправо-влево попеременно каждой ногой Вперед-назад одновременно обеими ногами

Планка на локтях – на удержание (следить за правильностью выполнения упражнения, туловище прямое, ягодицы не поднимать)

ОФП:

Пресс – 4 серии по 10 раз;

Отжимания – 4 серии по 10 раз;

Упор сидя, упор лежа – упор сидя – 4 серии по 20 секунд;

РАСТЯЖКА

1. Перевернутая растяжка спины

Лягте на пол на спину, руки вдоль тела, ноги прямые. Поднимите ноги, а затем закиньте их за голову. Руки упираются локтями в пол, кисти поддерживают поясницу. Не опирайтесь на шею, точка опоры — плечи.



2. Поза верблюда

Встаньте на колени, подайте грудь вверх, вытягивая позвоночник, а затем отклонитесь назад, положив руки на пятки. Старайтесь прогнуться в грудном отделе. Голову не запрокидывайте, смотрите вверх.

