

**План и индивидуального обучения для НТ-18-1  
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. Обратить 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 10 секунд.

Слева – справа с передвижением в виде квадрата – 4 серии по 10 секунд.

Накат(толчок) слева о стенку (удержать от 5 до 10 раз) – 4 серии.

Пауза между сериями 15 секунд.

Пауза между упражнениями 1 минута.

**СФП:**

Стойка теннисиста с передвижением влево, вправо 3 серии по 20 секунд. Стульчик 3 серии по 20 секунд.

Перекаты осуществляются переворот на живот и грудь со спины лежа на полу от 6 до 10 раз.

**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 настольном теннисе.

**РАЗМИНКА.**

1. Наклоны головы. 1-вперед, 2-назад, 3-вправо, 4-влево
2. Разведение рук для плеч, спины и груди
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

**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.

Накат справа (толчок) с 2 точек – 4 серии по 15 секунд.

Накат слева (толчок) с 2 точек – 4 серии по 15 секунд.

Набивание левой рукой от 2 до 10 раз 6 серий. Пауза между сериями 15 секунд.  
Пауза между упражнениями 2 минуты.

### СФП:

Упор сидя, упор лежа – 10 раз 3 серии.

Прыжки на правой, левой ноге, 2 вперед, 2 назад – 10 раз 3 серии. «Кенгуру» – 3 серии от 5 до 10 раз.

### 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 вверх, 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.



