План индивидуальных занятий по месту жительства в режиме самоизоляции.

 Секция настольный теннис

ФИО занимающегося \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Направление работы | I комплекс | II комплекс |
| Содержание работы | Дозирование нагрузки | Дата выполнения | Содержание работы | Дозирование нагрузки | Дата выполнения |
| 1. ОФП | 1.1 Отжимание из положения лежа от пола. | 4 по 20 раз. |  | 1.1 Подъем ног из положения лежа на спине (пресс)  | 4 по 20 раз. |  |
| 1.2 Обратное отжимание с использованием стула или скамьи. | 4 по10-15 раз. |  | 1.2 Боковое скручивание из положения на спине (пресс) | 4 по 20 раз. |  |
| 1.3 Приседание с гантелями с выпадом вперед, гантели внизу. | 4 по10-15 раз. |  | 1.3 Статическая планка. | 4 по 1 мин. |  |
| 1.4 Выпрыгивание из глубокого приседа. | 4 по10-15 раз. |  | 1.4 Боковая статическая планка. | 4 по 1 мин. |  |
| 2. СФП | 2.1 Прямой степ с прыжками | 4 по 20 сек. |  | 2.1 Быстрый бег на месте с замиранием в позиции на одной ноге. | 4 по 20 сек. |  |
| 2.2 Боковой степ с прыжками. | 4 по 20 сек. |  | 2.2 Быстрый бег на месте с перешагиванием небольших преград. | 4 по 20 сек. |  |
| 2.3 Прыжки на скакалке с разной интенсивностью.  | 4 по 1 мин. |  | 2.3 Коньковое приседание с акцентом на опорную ногу. | 4 по 20 раз. |  |
| 2.4 Прыжки по квадрату на одной и двух ногах. | 4 по 1 мин. |  | 2.4 Коньковое приседание с акцентом на опорную ногу с утяжелителем. | 4 по 20 раз. |  |
| 3.Техническая подготовка (имитационные упражнения) | 3.1 Упражнения с гимнастическим жгутом (отвод ноги в сторону с сопротивлением жгута. | 4 по 20 раз. |  | 3.1 Упражнения на координацию с лыжным эспандером(одновременный ход). | 4 по 5 мин. |  |
| 3.2 Имитация конькового хода и коньковые приседы со жгутом. | 4 по 20 раз. |  | 3.2 Упражнения на координацию с лыжным эспандером (попеременный ход) | 4 по 5 мин. |  |
| 3.3 Имитация конькового хода с утяжелителем. | 4 по 20 раз. |  | 3.3 Прыжки на опорную ногу и удержание равновесия. | 4 по 30 сек. |  |
| 3.4 Имитация конькового хода без утяжелителей. | 4 по 20 раз. |  | 3.4 Прыжки на опорную ногу и удержание равновесия с утяжелителем. | 4 по 20 сек. |  |
| 4.Теоретическая подготовка (просмотр и анализ тренировок и соревнований по виду спорта, онлайн- тренировки) | 4.1 Техника выполнения топспина:[1-я часть](https://www.youtube.com/watch?v=4Za9ivpAwUs)[2-я часть](https://www.youtube.com/watch?v=IfCPoXI8JlY) |  | 4.1 [Техника основных приёмов в настольном теннисе стр 104-215](https://ttennis-luga.ucoz.ru/files/TT_Samsonov.pdf) |  |
| 4.2 Подачи и их приём:[1-я часть](https://www.youtube.com/watch?v=z_kyZRTZhPc)[2-я часть](https://www.youtube.com/watch?v=EkUgReZSlcI) |  | 4.2 [Увеличение вращения подач](https://www.youtube.com/watch?v=JRN4q8mdwJ0) |  |
| 4.3 [Техника скидки со стола](https://www.youtube.com/watch?v=vjomXolH0HE) |  | 4.3 [Мастер-класс мастера спорта Кирилла Скачкова](https://www.youtube.com/watch?v=-ZYL5BSGIU4) |  |
| 4.4 [Разбор основных подач в настольном теннисе](http://artemutochkin.ru/podachi-v-nastolnom-tennise/) |  | 4.4 [Техника приёма подач с боковым вращением](https://www.youtube.com/watch?v=rxXjYMAczYs) |  |