

План самостоятельной работы

Отделение настольный теннис

Группы: НП-1

Онлайн консультация:

Среда, пятница, с 16.00 до 17.30

Ресурс: WhatsApp, электронная почта.

№ занятия	ДАТА	ТЕМА	Виды контроля	
			Эл. почта	Самок-ontrolь
	НП-1			
1	21.10	Повторить правила поведения во время занятий, гигиена, самоконтроль	+	+
2	23.10	ЗОЖ. Все вредные привычки не совместимые со спортом. Составить распорядок дня во время карантина	+	+
3	28.10	История настольного тенниса. Правила игры	+	+
4	30.10	Набивание мяча о ракетку с обеих сторон, о стенку	+	+
5	04.11	Имитация накатов справа и слева	+	+
6	06.11	Выполнить комплекс упражнений для гибкости. Имитация удара о мяч	+	+
7	11.11	Выполнить комплекс упражнений для прыгучести. Стойка игрока	+	+
8	13.11	Выполнить комплекс упражнений для силы. Завершающий удар (имитация), техника выполнения	+	+
9	18.11	Самые известные Российские и зарубежные игроки. Европейская и Азиатская хватки ракеток	+	+
10	20.11	Виды накладок и мячей в настольном теннисе. Упражнения для развития резкости	+	+
11	25.11	Как менялись правила игры.	+	+
12	27.11	Важные качества которыми должен обладать игрок как во время тренировок, так и во время соревнований	+	+

13	02.12	Выполнить комплекс упражнений для выносливости. Правильная стойка, работа ног в настольном теннисе	+	+
14	04.12	Контроль мяча, и физическая подготовка	+	+
15	09.12	Что такое атакующий стиль. Как правильно вести себя во время соревнований	+	+
16	11.12	Защитный стиль в н/теннисе. Какие бывают шипованные накладки	+	+
17	16.12	Составить комплекс упражнений связанный с игрой в н/теннис	+	+
18	18.12	Подрезка и срезка в настольном теннисе	+	+
19	23.12	Топс-спины, основное преимущество этих приёмов	+	+
20	25.12	Основные принципы игры	+	+
21	30.12	Имитация: основная стойка и исходное положение, работа ног, движения корпуса	+	+

Пример комплекса упражнений для утренней зарядки

Есть множество вариантов комплексов и каждый сам решает, какой для него подходит больше. Основные и самые распространенные состоят из трех этапов

В начале – разминка:

- *Шея* – повороты головы из стороны в сторону, наклоны к плечам. Все делается неспешно, без резких действий.
- *Руки* – вращение запястий, круговые движения предплечьями по счету – до четырех вперед, до 8 – назад.
- *Корпус* – поставьте ладони на пояс и вращайте тазом вокруг своей оси, сделайте несколько плавных наклонов, попробуйте достать до пола.
- *Ноги* – поочередно приподнимаем каждую из них и покручивая, разминаем щиколотку, после этого шагаем на месте, не задираем высоко колено.

Основная часть:

Все действия выполнять не менее 10 раз.

- *Наклоны* – ставите ступни на ширине плеч, наклоняетесь, постепенно выпрямляетесь, кладете руки на пояс и прогибаетесь назад как можно дальше.
- *Махи ногами* – из стороны в сторону. Для удержания равновесия, обопритесь на стену или иной предмет.
- *Укрепление пресса* – лягте на пол на коврик. Поочередно подтягивайте колени к груди. Чем выше получится, тем лучше, но не нужно специально тянуться к ним подбородком. Сделав это упражнение, выпрямитесь и одновременно поднимите руки и ноги, постарайтесь дотянуться пальцами до носочков.
- *Планка* – дает нагрузку на разные мышцы. Стоять можно как на вытянутых руках, так и на согнутых, при желании – чередовать каждый день. Начинают с 30 секунд, постепенно улучшая результат.
- *Приседания* – ноги ставим на ширине плеч, приседаем, пятки не отрываются от пола, спину держим прямо.
- *Выпрыгивания* – присев, выпрыгиваем вперед.

Завершающий этап – снижение активности:

В конце, встаньте прямо, ступни на ширине плеч. На вдохе медленно поднимите руки вверх, потянитесь и плавно опустите ладони, выдохнув. Так повторите не менее 10 раз, чтобы выровнять дыхание и успокоить сердцебиение. После можно отправиться в душ или готовить завтрак.