

План дистанционного обучения
Тренировочный микроцикл по настольному теннису
с 01 по 05 июня 2020 года
преподаватель: Сунцов Александр Юрьевич

1 июня

1. Разминка 20 минут: - вращение головой, повороты корпуса, наклон с поворотами корпуса(мельница), вращение таза, коленей, приседание 20раз, отжимание 20раз, махи руками вперед 20раз, назад 20 раз, тянемся наклонами в право и влево.
2. ОФП – специальные упражнения 20 минут: прыжки со скакалкой на двух ногах, на правой ноге потом на левой ноге, бег переставными шагам .
3. Упражнения по технике настольного тенниса 20 минут:
имитация подачи маятник справа
имитация подачи маятник слева
имитация наката справа
имитация накатом слева
4. Набивание на ракетке справа с быстрым приседанием 7 мин. Набивание на ракетке с лева с быстрым приседанием 7 мин. с перерывами 1минута
5. Набивание от стенки с ракеткой и мячом справа 15 мин. с перерывами 1 минута
6. Набивание на ракетке мяча с права с лева с приседанием в быстром темпе с перерывом 30сек.

Видео просмотр и изучение игры в нападающем стиле

<https://youtu.be/JPrpZTBifyM>

Сделать фото тренировки и прислать преподавателю

03 июня

1. Разминка 20 минут:
- вращение головой, повороты корпуса, наклон с поворотами корпуса(мельница), вращение таза, коленей, приседание 20раз, отжимание 20раз, махи руками вперед 20раз, назад 20 раз, тянемся наклонами в право и влево.
2. ОФП – специальные упражнения 20 минут: прыжки со скакалкой на двух ногах, на правой ноге потом на левой ноге, бег переставными шагам .
3. Упражнения по технике настольного тенниса 20 минут:
имитация подачи срезкой справа
имитация подачи срезкой слева
имитация топ-спина справа с ускорением в махе
имитация топ-спина слева с ускорением в махе

4. Набивание на ракетке слева с быстрым приседанием 15 мин. с перерывом 2 минуты

5. Набивание от стенки с ракеткой и мячом слева 15 мин. с перерывом 2 минуты

6. Набивание на ракетке мяча поочередно с права с лева с перемещением в игровой стойке по «треугольнику» с перерывом 30сек.

Видео просмотр и изучение игры в защитном стиле <https://youtu.be/XobCzKC-cLU>

Сделать фото тренировки и прислать преподавателю

05 июня

1. Разминка 15 минут:

- вращение головой,
- повороты корпуса,
- наклон с поворотами корпуса(мельница),
- вращение таза,
- вращение коленей,
- приседание 10раз,
- отжимание 10раз,
- махи руками вперед 10раз,
- махи назад 10 раз,
- тянемся наклонами в право и влево.

2. ОФП – специальные упражнения 10 минут:

- прыжки со скакалкой,
- бег переставными шагами.

3. Упражнения по технике настольного тенниса 15 минут:

- имитация с ракеткой без мяча наката справа потом отдельно наката слева, вместе накат справа и накат слева.
- Набивание на ракетке справа и слева 20-30раз 10 мин.
- Набивание от стенки с ракеткой и мячом справа и слева 10 мин.
- Игра от стенки с ракеткой и мячом справа и слева с перерывом 1минута