**План-конспект**

 тренировочных занятий

Этап подготовки – ТЭ -3 (СС)

Вид спорта – настольный теннис для лиц с ПОДА

период: 01.04.2020 г. – 30.04.2020 г.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Часть занятия | Задачи | Содержание | Дозировка | пояснения  |
|  | Подгото-вительная частьОсновнаячасть Заключительная часть | 1.Соверщенствова-ние ударного движения по н/т. шарику, короткая подача.2.Воспитание трудолюбия.3.Способствовать развитию ловкости и координации. | Инструктаж по технике безопасности (ТБ) на месте занятий, соответствие внешнего вида занятий в помещении:-спортивная форма и кроссовки-не жевать (резинку, конфету)-пользоваться исправным инвентарем-перед каждой тренировкой мерить пульс в покое за 10 сек.**Разминка: ОРУ (общие развивающие упражнения )**-ходьба на носках -ходьба на пятках -легкие прыжки на двух ногах-прыжками в приседе, руки на коленях -выпады на каждую ногу по 5 раз- вращения в локтевом суставе и.п.- о.с., руки в стороны ,кисть в кулак1-4 счет. вращение в локтевом суставе вперед5-8 счет вращение в локтевом суставе назад-вращения в плечевом суставеи.п - о.с., руки в стороны, кисть в кулак1-4вращения в плечевом суставе вперёд5-8 вращение в плечевом суставе назад-махи прямыми ногами впередИ.п.- о.с., руки вперед в стороны1 шаг с левой, мах правой, касание левой кисти рук.2-и.п. 3. шаг с левой, мах правой, касание левой кисти рук4.и.п.-повороты туловищем и.п. основная стойка ноги врозь, руки в стороны1.-поворот вправо2.и.п.3.-поророт туловища влево4.и.п.-наклоны вперед И.п.- основная стойка, ноги врозь1-наклон вперед2.и.п.-прыжки на скакалке ОРУ с ракеткой (упражнения на месте с ракеткой)1.И.п -о.с., ракетка в руке правильным хватом «молоток»-вращение кистью «восьмерку»2.И.П.-о.с. ракетка перед собой на прямой руке-повороты кистью вправо-влево в одной плоскости3.Плоские удары-имитация плоских ударов перед собой открытой (закрытой) стороной ракетки.4. И.п.- о.с. правая рука вверх, держа ракетку правильным хватом.-сгибание и разгибание кистью на прямой руке5.Имитация откидки на местеИ.П.- о.с., ракетка в правой руке.1-шаг правой ногой вперед по диагонали, рука вперед, отведение кистью ракетки назад-имитация удара- кистью вперед-вверх.6.Имитация высоко далекого удара на месте 1) Совершенствование ударного движения по теннисному шарику, короткая подача-жонглирование теннисным шариком открытой ракетки-закрытой стороной ракетки-отбивание теннисного шарика в плоскость напротив себя (стена)-подбросить и поймать теннисный шарик ракеткой 1.Открытой стороной ракетки 2.Закрытой стороной ракетки-удержание теннисного шарика на разной высоте чередую высоко- низко.-короткая подача на 2 счета:1.левая рука отпускает теннисный шарик 2.правая рука делает ударное движение-тоже упражнение ,но на точность (положить на пол цель А4 лист (4 метра от себя)Упражнения на растяжку:1)И.п.- о.с., руки за спиной одна обхватывает запястье другой.1.Запястья поднимаются как можно выше, а локти сгибаются. Грудную клетку нужно выгнуть вперед. Плечи напрягаются. Вы почувствуете, как растягивается передняя поверхность плеча.2.и.п.2).И.п.- о.с.Правую руку прижмите к корпусу в положении локоть на уроне плеча Пальцами второй руки ухватитесь за локоть, тяните в сторону и вниз. -Повторите с другой рукой. 3)И.п.- о.с, согнутая в локте рука за головой. Плечо перпендикулярно полу.Второй рукой возьмитесь за локоть рабочей и нажмите, стараясь завести его еще дальше за голову. -и др. руку.4)И.п.- о.с., спиной к дверному косяку.Зацепитесь пальцами за дверной косяк или другую подобную поверхность так, чтобы локоть был обращен вверх, а большой палец смотрел вниз. Рука при этом параллельна полу.-Подайте корпус чуть вперед.-Повторите для другой руки.5) И.п.- сидя на коленяхВыставите вперед руки таким образом, чтобы обратной стороной ладоней упираться в пол, а пальцы были направлены друг на друга. Руки на ширине плеч.Стремитесь, сжав кулаки и всем корпусом подаваясь вперед, перенести массу туловища на руки.6)И.п –о.с, рука перед собой, ладонь вверхВторой рукой возьмитесь за ладонь и тяните ее к себе.- для др.руки**Рекомендации.** Самоанализ тренировки.Просмотр видео материалов из интернета. Игры в своем игровом классе. Ведение дневника самоконтроля. | 25 мин.1мин1мин3мин1мин1мин1мин4 раза10 раз20 раз20 раз3мин.20 раз1 минпо 20 раз 20 раз15 раз справа,15 раз слева.20 раз30 раз30 раз10 раз подряд10 раз подряд20 раз 20 раз5 разПо 1 мин.  | Плечи вперёд не наклонять. Туловище держим прямо.Стараемся делать подряд как можно больше прыжков.Руку в локте не сгибать,вращение как можно быстрее делатьвыполнять с мах. частотой руку в локте не сгибатьИмитация удара в верхнейточке над головой.Во время удара локоть вышеПлеча, после удара провожаем Руку вперед-внизРакетку держим пальцамиСвободно, пальцы не сжимать.Все упражнения на Растяжку выполнять вмедленном темпе.Растягиваем переднюю дельтуПлечо не двигать.Растяжка задней дельтовидной мышцы.Растяжка трицепсаЛокоть руки, которую тянете, должен быть максимально согнут, ладонь тянется к лопаткам (к позвоночнику).Растяжка бицепсовРастяжка передней поверхности предплечья |

 **План-конспект**

 тренировочных занятий

Этап подготовки – ТЭ -3 (СС)

Вид спорта – настольный теннис для лиц с ПОДА

период: 01.04.2020 г. – 30.04.2020 г.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Часть занятия | Задачи | Содержание | Дозировка | пояснения  |
|  | Подгото-вительная частьОсновнаячасть Заключительная часть | 1 Укрепление верхней части туловища2.Формирование волевых качеств3.Способствовать развитию координации. | Инструктаж по технике безопасности (ТБ) на месте занятий, соответствие внешнего вида занятий в помещении:-спортивная форма и кроссовки-не жевать (резинку, конфету)-пользоваться исправным инвентарем-перед каждой тренировкой мерить пульс в покое за 10 сек.**Разминка: ОРУ (общие развивающие упражнения )**-ходьба на носках -ходьба на пятках -легкие прыжки на двух ногах-прыжками в приседе, руки на коленях -выпады на каждую ногу по 5 раз- вращения в локтевом суставе и.п.- о.с., руки в стороны ,кисть в кулак1-4 счет. вращение в локтевом суставе вперед5-8 счет вращение в локтевом суставе назад-вращения в плечевом суставеИ.п - о.с., руки в стороны, кисть в кулак1-4вращения в плечевом суставе вперёд5-8 вращение в плечевом суставе назад-махи прямыми ногами впередИ.п.- о.с., руки вперед в стороны1 шаг с левой, мах правой, касание левой кисти рук.2-и.п. 3. шаг с левой, мах правой, касание левой кисти рук4.и.п.-повороты туловищем и.п. основная стойка ноги врозь, руки в стороны1.-поворот вправо2.и.п.3.-поророт туловища влево4.и.п.-наклоны вперед И.п.- основная стойка, ноги врозь1-наклон вперед2.и.п.ОРУ с ракеткой (упражнения на месте с ракеткой)1.И.п -о.с., ракетка в руке правильным хватом «молоток»-вращение кистью «восьмерку»2.И.П.-о.с. ракетка перед собой на прямой руке-повороты кистью вправо-влево в одной плоскости3.Плоские удары-имитация плоских ударов перед собой открытой (закрытой) стороной ракетки.4. И.п.- о.с. правая рука вверх, держа ракетку правильным хватом.-сгибание и разгибание кистью на прямой руке5.Имитация откидки на местеИ.П.- о.с., ракетка в правой руке.1-шаг правой ногой вперед по диагонали, рука вперед, отведение кистью ракетки назад-имитация удара-кистью вперед-вверх.2 и.п.6.Имитация высокого, далекого удара на месте Делаем 3 круга по 6 упражнений, через 3-5 мин, отдыха между сериями.Укрепление мышц верхней части туловища. 1).Отжимание от пола 2).Упражнение «планка»И.п.- упор лежа1-сгибание рук до угла 90 градусов2.и.п3).Упражнение «планка-паук»И.п. - упор лежа1-правое колено подтягиваем к левому локтю2.и.п.3.левое колено подтягиваем к правому локтю.4.и.п4).И.п.упор сзади, руки согнуты с опорой на скамейку или диван1.-сгибание рук2.и.пп.5).Упражнения на пресс:И.п.- лежа на спине руки за головой, ноги прямые1.-поднимание ног и рук, складка2.и.п.6.)И.П.- лежа на спине, руки за головой1-поднимание верхней части туловища2.-и.пУпражнения на растяжку:1)И.п.- лежа на животе, руки вдоль туловищаПриподнимите голову, отведите руку назад и обхватите ею одноименную лодыжку.Тяните стопу к ягодице, при этом бедро должно оставаться прижатым к полу.То же самое проделайте с другой ногой.2).И.п.- о.с.Правую руку прижмите к корпусу в положении локоть на уроне плеча Пальцами второй руки ухватитесь за локоть, тяните в сторону и вниз. -Повторите с другой рукой.3)И.п.- о.с, согнутая в локте рука за головой. Плечо перпендикулярно полу.Второй рукой возьмитесь за локоть рабочей и нажмите, стараясь завести его еще дальше за голову. -и др. руку.4)И.п.- лежа на животе, упор на согнутые руки1-подьем туловища вверх2.и.п5)И.п.- сидя на коленяхВыставите вперед руки таким образом, чтобы обратной стороной ладоней упираться в пол, а пальцы были направлены друг на друга. Руки на ширине плеч.Стремитесь, сжав кулаки и всем корпусом подаваясь вперед, перенести массу туловища на руки.6)И.п –сидя, ноги врозь1-наклон туловища вперед (держать 10 сек.)2.и.п**Рекомендации.** Самоанализ тренировки.Просмотр видео материалов из интернета. Ведение дневника самоконтроля. | 25 мин.1мин1мин4 раза10 раз20 раз20 раз20 раз1 минпо 20 раз 20 раз15 раз справа,15 раз слева.20 раз15 раз30сек.-1 мин1 мин.По 10 раз каждой ногой20 разПо 1 мин.  | Стараемся делать подряд как можно больше прыжков.Плечи вперёд не наклонять.Туловище держим прямо.Руку в локте не сгибать,вращение как можно быстрее делатьвыполнять с мах. частотой руку в локте не сгибатьИмитация удара в верхнейточке над головой.Во время удара локоть вышеПлеча, после удара провожаем руку вперед-внизГрудные мышцы,трицепс, передняя часть плечаСпина прямая, таз, паралельно полуна выдохеНа трицепсПоясничные мышцыВсе упражнения на Растяжку выполнять вмедленном темпе.Растяжка передней поверхности бедра.Плечо не двигать.Растяжка задней дельтовидной мышцы.Растяжка трицепсаЛокоть руки, которую тянете, должен быть максимально согнут, ладонь тянется к к лопаткам (к позвоночнику).Таз не должен подниматьсяРастяжка передней поверхности предплечьяРастяжка задней поверхности бедра |

 **План-конспект**

 тренировочных занятий

Этап подготовки – ТЭ -3 (СС)

Вид спорта – настольный теннис для лиц с ПОДА

период: 01.04.2020 г. – 30.04.2020 г.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Часть занятия | Задачи | Содержание | Дозировка | пояснения  |
|  | Подгото-вительная частьОсновнаячасть Заключительная часть | 1.Соверщенствова-ние контроля волана.2.Воспитание трудолюбия.3.Способствовать развитию ловкости и координации. | Инструктаж по технике безопасности (ТБ) на месте занятий, соответствие внешнего вида занятий в помещении:-спортивная форма и кроссовки-не жевать (резинку, конфету)-пользоваться исправным инвентарем-перед каждой тренировкой мерить пульс в покое за 10 сек(11-16)**Разминка: ОРУ (общие развивающие упражнения )**-ходьба на носках -ходьба на пятках -легкие прыжки на двух ногах-прыжками в приседе, руки на коленях -выпады на каждую ногу по 5 раз- вращения в локтевом суставе и.п.- о.с., руки в стороны ,кисть в кулак1-4 счет. вращение в локтевом суставе вперед5-8 счет вращение в локтевом суставе назад-вращения в плечевом суставеИ.п- о.с., руки в стороны ,кисть в кулак1-4вращения в плечевом суставе вперёд5-8 вращение в плечевом суставе назад-махи прямыми ногами впередИ.п.- о.с., руки вперед в стороны1 шаг с левой, мах правой, касание левой кисти рук.2-и.п. 3. шаг с левой, мах правой, касание левой кисти рук4.и.п.-повороты туловищем и.п. основная стойка ноги врозь, руки в стороны1.-поворот вправо2.и.п.3.-поророт туловища влево4.и.п.-наклоны вперед И.п.- основная стойка, ноги врозь1-наклон вперед2.и.п.-прыжки на скакалке ОРУ с ракеткой (упражнения на месте с ракеткой)1.И.п -о.с., ракетка в руке правильным хватом «молоток»-вращение кистью «восьмерку»2.И.П.-о.с. ракетка перед собой на прямой руке-повороты кистью вправо-влево в одной плоскости3.Плоские удары-имитация плоских ударов перед собой открытой (закрытой) стороной ракетки.4. И.п.- о.с. правая рука вверх, держа ракетку правильным хватом.-сгибание и разгибание кистью на прямой руке5.Имитация откидки на местеИ.П.- о.с., ракетка в правой руке.1-шаг правой ногой вперед по диагонали, рука вперед, отведение кистью ракетки назад-имитация удара-кистью вперед-вверх.2 и.п.6.Имитация высокого далекого удара на месте 1). Соверщенствование контроля теннисного шарика.-поднимание теннисного шарика с пола ракеткой -жонглирование теннисного шарика открытой ракетки-закрытой стороной ракетки-отбивание теннисного шарика в плоскость напротив себя (стена)-подбросить и поймать теннисного шарика ракеткой 1.Открытой стороной ракетки 2.Закрытой стороной ракетки-удержание теннисного шарика на разной высоте чередую высоко - низко.Упражнения на растяжку:1)И.п.- о.с., руки за спиной, одна обхватывает запястье другой.1.Запястья поднимаются как можно выше, а локти сгибаются. Грудную клетку нужно выгнуть вперед. Плечи напрягаются. Вы почувствуете, как растягивается передняя поверхность плеча.2.и.п.2). И.п.- о.с.Правую руку прижмите к корпусу в положении локоть на уровне плеча Пальцами второй руки ухватитесь за локоть, тяните в сторону и вниз. -Повторите с другой рукой.3) И.п.- о.с, согнутая в локте рука за головой. Плечо перпендикулярно полу.Второй рукой возьмитесь за локоть рабочей и нажмите, стараясь завести его еще дальше за голову. -и др. руку.4)И.п.- о.с., спиной к дверному косяку.Зацепитесь пальцами за дверной косяк или другую подобную поверхность так, чтобы локоть был обращен вверх, а большой палец смотрел вниз. Рука при этом параллельна полу.-Подайте корпус чуть вперед.-Повторите для другой руки.5)И.п.- сидя на коленяхВыставите вперед руки таким образом, чтобы обратной стороной ладоней упираться в пол, а пальцы были направлены друг на друга. Руки на ширине плеч.Стремитесь, сжав кулаки и всем корпусом подаваясь вперед, перенести массу туловища на руки.6)И.п –о.с, рука перед собой, ладонь вверхВторой рукой возьмитесь за ладонь и тяните ее к себе.- для др.руки**Рекомендации.** Самоанализ тренировки.Просмотр видео материалов из интернета. Игры в своем игровом классе. Ведение дневника самоконтроля. | 25 мин.1мин1мин4 раза10 раз20 раз20 раз3мин.20 раз1 минпо 20 раз 20 раз15 раз справа,15 раз слева.20 раз10 раз подряд30 раз30 раз10 раз подряд10 раз подряд5 разПо 1 мин.  | Стараемся делать подряд как можно больше прыжков.Плечи вперёд не наклонять. Туловище держим прямо.Руку в локте не сгибать,вращение как можно быстрее делатьвыполнять с мах. частотой руку в локте не сгибатьИмитация удара в верхнейточке над головой.Во время удара локоть вышеплеча, после удара провожаем руку вперед-внизРакетку держим пальцамиСвободно, пальцы не сжимать.Все упражнения на Растяжку выполнять вмедленном темпе.Растягиваем переднюю дельтуПлечо не двигать.Растяжка задней дельтовидной мышцы.Растяжка трицепсаЛокоть руки, которую тянете, должен быть максимально согнут, ладонь тянется к лопаткам (к позвоночнику).Растяжка бицепсовРастяжка передней поверхности предплечья |

 **План-конспект**

 тренировочных занятий

Этап подготовки – ТЭ -3 (СС)

Вид спорта – настольный теннис для лиц с ПОДА

период: 01.04.2020 г. – 30.04.2020 г.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Часть занятия | Задачи | Содержание | Дозировка | пояснения  |
|  | Подгото-вительная частьОсновнаячасть Заключительная часть | 1 Укрепление верхней части туловища.Комплекс с резиной.2.Формирование волевых качеств3.Способствовать развитию координации. | Инструктаж по технике безопасности (ТБ) на месте занятий, соответствие внешнего вида занятий в помещении:-спортивная форма и кроссовки-не жевать (резинку, конфету)-пользоваться исправным инвентарем-перед каждой тренировкой мерить пульс в покое за 10 сек(11-16)**Разминка: ОРУ (общие развивающие упражнения )**-ходьба на носках -ходьба на пятках -легкие прыжки на двух ногах-прыжками в приседе, руки на коленях -выпады на каждую ногу по 5 раз- вращения в локтевом суставе и.п.- о.с., руки в стороны ,кисть в кулак1-4 счет. вращение в локтевом суставе вперед5-8 счет вращение в локтевом суставе назад-вращения в плечевом суставеИ.п- о.с., руки в стороны ,кисть в кулак1-4вращения в плечевом суставе вперёд5-8 вращение в плечевом суставе назад-махи прямыми ногами впередИ.п.- о.с., руки вперед в стороны1 шаг с левой, мах правой, касание левой кисти рук.2-и.п. 3. шаг с левой, мах правой, касание левой кисти рук4.и.п.-повороты туловищем и.п. основная стойка ноги врозь, руки в стороны1.-поворот вправо2.и.п.3.-поророт туловища влево4.и.п.-наклоны вперед И.п.- основная стойка, ноги врозь1-наклон вперед2.и.п.ОРУ с ракеткой (упражнения на месте с ракеткой)1.И.п -о.с., ракетка в руке правильным хватом «молоток»-вращение кистью «восьмерку»2.И.П.-о.с. ракетка перед собой на прямой руке-повороты кистью вправо-влево в одной плоскости3.Плоские удары-имитация плоских ударов перед собой открытой (закрытой) стороной ракетки.4. И.п.- о.с. правая рука вверх, держа ракетку правильным хватом.-сгибание и разгибание кистью на прямой руке5.Имитация откидки на местеИ.П.- о.с., ракетка в правой руке.1-шаг правой ногой вперед по диагонали, рука вперед, отведение кистью ракетки назад-имитация удара-кистью вперед-вверх.2 и.п.6.Имитация высокого, далекого удара на месте Делаем 2 круга ,через 2-3 мин.отдыхаРезина за спиной:1.И.п-о.с.,руки перед собойСведение согнутых рук (крест-накрест) перед собой2.И.п-тожеПрямые удары «бокс»-перед собой3.Растяжка:сведение рук за спиной .Резина за спиной, поочередно на каждую руку1.Разгибание руки за головой2.Закрывание кисти на прямой руке3.Растяжка кисти на прямой рукеРезина перед собойИ.П. - о.с., резина перед собой1.Разведение прямых рук2.отведение руки от пояса в сторону - назадРезина под ногамиИ.п.- о.с., резина под ногами1.Поднимание прямых рук перед собой2.Ип.-о.с,руки перед собойСгибание и разгибание рук3.Поднимание рук через стороны «бабочка»Упражнения на растяжку:1)И.п.- лежа на животе, руки вдоль туловищаПриподнимите голову, отведите руку назад и обхватите ею одноименную лодыжку.Тяните стопу к ягодице, при этом бедро должно оставаться прижатым к полу.То же самое проделайте с другой ногой.2).И.п.- о.с.Правую руку прижмите к корпусу в положении локоть на уроне плеча Пальцами второй руки ухватитесь за локоть, тяните в сторону и вниз. -Повторите с другой рукой.3)И.п.- о.с, согнутая в локте рука за головой. Плечо перпендикулярно полу.Второй рукой возьмитесь за локоть рабочей и нажмите, стараясь завести его еще дальше за голову. -и др. руку.4)И.п.- лежа на животе, упор на согнутые руки1-подьем туловища вверх2.и.п5)И.п.- сидя на коленяхВыставите вперед руки таким образом, чтобы обратной стороной ладоней упираться в пол, а пальцы были направлены друг на друга. Руки на ширине плеч.Стремитесь, сжав кулаки и всем корпусом подаваясь вперед, перенести массу туловища на руки.6)И.п –сидя, ноги врозь1-наклон туловища вперед (держать 10 сек.)2.и.п**Рекомендации.** Самоанализ тренировки.Просмотр видео с Чемпиона Европы и Чемпиона мира Ведение дневника самоконтроля. | 25 мин.1мин1мин1мин1мин1мин4 раза10 раз20 раз20 раз20 раз1 минпо 20 раз 20 раз15 раз справа,15 раз слева.20 раз20 раз20 раз15 раз20 раз10 раз15 раз10 раз10 раз15 разПо 1 мин.  | Стараемся делать подряд как можно больше прыжков.Плечи вперёд не наклонять. Туловище держим прямо.Руку в локте не сгибать,вращение как можно быстрее делатьвыполнять с мах. частотой руку в локте не сгибатьИмитация удара в верхнейточке над головой.Во время удара локоть вышеПлеча, после удара провожаем руку вперед-внизМедленно подниматьдве руки одновременно вверхтрицепсмышцы предплечьязадние дельтовидныепередние дельтовидныебицепсВсе упражнения на Растяжку выполнять в медленном темпе.Растяжка передней поверхности бедра.Плечо не двигать.Растяжка задней дельтовидной мышцы.Растяжка трицепсаЛокоть руки, которую тянете, должен быть максимально согнут, ладонь тянется к к лопаткам (к позвоночнику).Таз не должен подниматьсяРастяжка передней поверхности предплечьяРастяжка задней поверхности бедра |

 **План-конспект**

 тренировочных занятий

Этап подготовки – ТЭ -3 (СС)

Вид спорта – настольный теннис для лиц с ПОДА

период: 01.04.2020 г. – 30.04.2020 г.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Часть занятия | Задачи | Содержание | Дозировка | пояснения  |
|  | Подгото-вительная частьОсновнаячасть Заключительная часть | 1Укрепление мышц туловища, ног и рук в комплексе.2.Воспитание трудолюбия.3.Способствовать развитию ловкости и координации. | Инструктаж по технике безопасности (ТБ) на месте занятий, соответствие внешнего вида занятий в помещении:-спортивная форма и кроссовки-не жевать (резинку, конфету)-пользоваться исправным инвентарем-перед каждой тренировкой мерить пульс в покое за 10 сек(11-16)**Разминка: ОРУ (общие развивающие упражнения )**-ходьба на носках -ходьба на пятках -легкие прыжки на двух ногах-прыжками в приседе, руки на коленях -выпады на каждую ногу по 5 раз- вращения в локтевом суставе и.п.- о.с., руки в стороны ,кисть в кулак1-4 счет. вращение в локтевом суставе вперед5-8 счет вращение в локтевом суставе назад-вращения в плечевом суставеИ.п - о.с., руки в стороны ,кисть в кулак1-4вращения в плечевом суставе вперёд5-8 вращение в плечевом суставе назад-махи прямыми ногами впередИ.п.- о.с., руки вперед в стороны1 шаг с левой, мах правой, касание левой кисти рук.2-и.п. 3. шаг с левой, мах правой, касание левой кисти рук4.и.п.-повороты туловищем и.п. основная стойка ноги врозь, руки в стороны1.-поворот вправо2.и.п.3.-поророт туловища влево4.и.п.-наклоны вперед И.п.- основная стойка, ноги врозь1-наклон вперед2.и.п.-прыжки на скакалке ОРУ с ракеткой (упражнения на месте с ракеткой)1.И.п -о.с., ракетка в руке правильным хватом «молоток»-вращение кистью «восьмерку»2.И.П.-о.с. ракетка перед собой на прямой руке-повороты кистью вправо-влево в одной плоскости3.Плоские удары-имитация плоских ударов перед собой открытой (закрытой) стороной ракетки.4. И.п.- о.с. правая рука вверх, держа ракетку правильным хватом.-сгибание и разгибание кистью на прямой руке5.Имитация откидки на местеИ.П.- о.с., ракетка в правой руке.1-шаг правой ногой вперед по диагонали, рука вперед, отведение кистью ракетки назад-имитация удара-кистью вперед-вверх.2 и.п.6.Имитация высокого далекого удара на месте Комплекс упражнений с ракеткой на развитие мышц кисти и предплечья.1. И.п.- о.с., ракетка в руке, правильный хватПовороты кисти вправо-влево в одной плоскости.2. И.п - о.с., рука с ракеткой в стороне, под углом 90 градусов, ракетка смотрит вниз. Вращение ракеткой вверх-вниз.3.Упражнение «восьмерка»И.П.- о.с. рука с ракеткой перед собой паралельно полу. Вращательные движения кистью по 8-ке-ползущая восьмерка. Делать движения по восьмерке вниз- и медленно вверх ,не прекращая работать кистьюУпражнения для силы пальцев:1.отжимание от стены на пальцах 15 раз -3 серии2.И.П.-о.с.Ракетку берем указательным пальцем(ракетка между средним и указательным пальцем).Делаем круговые движения указательным пальцем, так чтобы кисть не двигалась.3.Упражнение «Часы»И.п.- о.с., ракетка перед собойДержим ракетку между указательным и средним пальцем. Опускаем вправо-влево под углом 180 град.4.И.П.-о.с.,ракетку держим большим и средним пальцем, за конец ракетки, голова ракетки смотрит внизВращение двумя пальцами ракеткиУпражнения на растяжку:1)И.п.- о.с., руки за спиной, одна обхватывает запястье другой.1.Запястья поднимаются как можно выше, а локти сгибаются. Грудную клетку нужно выгнуть вперед. Плечи напрягаются. Вы почувствуете, как растягивается передняя поверхность плеча.2.и.п.2).И.п.- о.с.Правую руку прижмите к корпусу в положении локоть на уроне плеча Пальцами второй руки ухватитесь за локоть, тяните в сторону и вниз. -Повторите с другой рукой.3)И.п.- о.с, согнутая в локте рука за головой. Плечо перпендикулярно полу.Второй рукой возьмитесь за локоть рабочей и нажмите, стараясь завести его еще дальше за голову. -и др. руку.4)И.п.- о.с., спиной к дверному косяку.Зацепитесь пальцами за дверной косяк или другую подобную поверхность так, чтобы локоть был обращен вверх, а большой палец смотрел вниз. Рука при этом параллельна полу.-Подайте корпус чуть вперед.-Повторите для другой руки.5)И.п.- сидя на коленяхВыставите вперед руки таким образом, чтобы обратной стороной ладоней упираться в пол, а пальцы были направлены друг на друга. Руки на ширине плеч.Стремитесь, сжав кулаки и всем корпусом подаваясь вперед, перенести массу туловища на руки.6)И.п –о.с, рука перед собой, ладонь вверхВторой рукой возьмитесь за ладонь и тяните ее к себе.- для др.руки**Рекомендации.** Самоанализ тренировки.Просмотр видео материалов из интернета. Игры в своем игровом классе. Ведение дневника самоконтроля. | 25 мин.1мин1мин4 раза10 раз20 раз20 раз3мин.20 раз1 минпо 20 раз 20 раз15 раз справа,15 раз слева.20 раз2 минПо 1 мин.  | Стараемся делать подряд как можно больше прыжков.Плечи вперёд не наклонять. Туловище держим прямо.Руку в локте не сгибать,вращение как можно быстрее делатьвыполнять с мах.частотой руку в локте не сгибатьИмитация удара в верхнейточке над головой.Во время удара локоть вышеплеча, после удара провожаем руку вперед-внизСкоростно-силовые качестваКистиДелаем в быстром темпе.Свободно, кисть не сжимаемМожно добавить приседания.Когда ракетка поднимаетсявверх.Можно придерживать рукой,которая не работает.Важно ,чтоб ракетка не падалас мах. частотой вращениеВсе упражнения на Растяжку выполнять в медленном темпе.Растягиваем переднюю дельтуПлечо не двигать.Растяжка задней дельтовидной мышцы.Растяжка трицепсаЛокоть руки, которую тянете, должен быть максимально согнут, ладонь тянется к лопаткам (к позвоночнику).Растяжка бицепсовРастяжка передней поверхности предплечья |