|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | План самостоятельных тренировок | Ссылки на материалы |
| 26.03.2020 | Уроки настольного тенниса А.Власова для начинающих. Часть 1Уроки настольного тенниса А.Власова для начинающих. Часть 3Уроки настольного тенниса. Подача для начинающих. | 1. <https://youtu.be/RByGceTaDK4>2. <https://youtu.be/EP4wJ3-yKG0>3. <https://vk.com/video-13639236_456239025> |
| 09.04.2020 | Набор подводящих упражненийОсобенности выполнения подачиУчебный курс для начинающихДомашняя тренировка | 1. <https://youtu.be/weOWTJk_Qj4>2. <https://youtu.be/z_kyZRTZhPc>3. <https://youtu.be/S4zxEhOEML8>4. <https://youtu.be/V5FR6rXadyM> |
| 16.04.2020 | Упражнения в беге | 1. Бег змейкой, обегая стойки или различные предметы.

2) Бег с произвольным ускорением 3—5 м.3) Бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед.4) Бег, «отбрасывая» прямые ноги назад.5) Бег с высоким подниманием бедра.6) Бег с захлестывающим движением голени назад.7) Бег спиной вперед.8) Передвижение приставными шагами боком (правым, левым).9) Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста попеременно правым и левым боком (через два шага, через один шаг).10) Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста лицом вперед с одновременным перемещением вправо-влево.11) То же самое, но спиной вперед.12) Передвижение боком (правым, левым) скрестными шагами («лезгинка»): например, при передвижении правым боком левую ногу ставьте попеременно скрестно то спереди, то сзади правой. Правая нога только переставляется вправо. |
|  | Прыжковые упражнения | 1. Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног.

2) Руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату. 3) Прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии.4) Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх.5) Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед.6) Руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°).7) Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.8) Прыжки на одной ноге вправо-влево.9) Прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»). |
|  | Упражнения для мышц рук | 1. Стоя в основной стойке — руки вперед, в стороны, вверх.

2) Руки к плечам — круговые вращения руками.3) Круговые вращения прямыми руками — 4 раза вперед, 4 раза назад, постепенно увеличивая амплитуду.4) Круговые вращения прямыми руками в разные стороны: правой вперед, левой назад и наоборот.5) Круговые вращения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в стороны.6) Круговые вращения кистями, сжатыми в кулак, в одну и другую сторону, обеими кистями одновременно и попеременно из положения руки в стороны или вперед.7) Сжимание и разжимание кистей в кулак из положения руки вперед. 8) Стойка ноги врозь, рывки согнутыми в локтях руками перед грудью с поворотом туловища.9) Сцепить кисти «в замок» — разминание.10) Правая рука вверху, левая внизу рывки руками назад.11) Правая рука вверху, левая внизу — рывками рук назад и в стороны, постепенное (на 8 счетов) изменение положения рук: левая вверху, правая внизу.12) Стоя лицом к стене — отталкивание обеими руками от стены, постепенно увеличивая расстояние до нее.13) Упор лежа — отжимание от гимнастической скамейки или от пола, отжимание ноги на гимнастической скамейке.14) Подтягивание на перекладине хватом сверху или снизу. |
|  | Упражнения для мышц туловища | 1. Ноги на ширине плеч — наклоны, доставая руками пол.

2) Ноги шире плеч — наклоны, доставая пол локтями.3) Ноги на ширине плеч, наклонившись, руки в стороны — повороты туловища, доставая руками носки ног.4) Ноги на ширине плеч, руки на поясе — круговые движения тазом.5) То же, ноги на ширине плеч, руки «в замок» над головой – вращение туловищем, стараясь описать руками большой круг.6) Наклон назад прогнувшись, доставая руками пятки.7) Наклон назад прогнувшись, доставая поочередно правой рукой левую пятку и наоборот.8) Ноги на ширине плеч, руки на поясе — три пружинистых наклона в одну и в другую сторону.9) То же, что и упражнение но руки сцеплены вверху над головой.10) 10.То же, что и упражнение, но с двумя приставными шагами в каждую сторону и доставанием сцепленными руками пола.11) Ноги на ширине плеч, одна рука вверху, другая внизу — на каждый счет наклоны в стороны с захлестывающим движением руками за спину.12) Лежа на животе, руки за головой — прогибание назад.13) Упор сзади — разгибать и сгибать руки, прогибая туловище.14) Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища — наклоны к прямым ногам с возвращением в исходное положение.15) То же, но руки за головой.16) То же, но руки вверху.17) Лежа на спине, руки в стороны — поднимать прямые ноги вверх и опускать поочередно в левую и правую сторону.18) Ноги на ширине плеч, стоя спиной в 30—50 см от стола — не отрывая ног от пола, доставать рукой дальний угол стола. |
|  | Упражнения для мышц ног | 1. Приседания с выносом рук вперед, пятки от пола не отрывать.

2) Руки на поясе — выпад правой ногой, три пружинистых покачивания. То же, выпад левой ногой.3) То же, но смена ног прыжком.4) То же, но выпад ногой в сторону.5) Руки выставлены вперед — поочередные махи ногами вперед, доставая носками руки.6) Руки в стороны — поочередные махи ногами в стороны, доставая носками рук.7) Упор присев, правая нога в сторону — не отрывая рук от пола, прыжком смена ног.8) Прыжком смена положения — упор присев, упор лежа.9) Чуть согнуть ноги в коленях, руки положить на колени — круговые вращения в коленных суставах.10) Руки на поясе, нога на носке — круговые вращения в голеностопном суставе.11) Отступив на 60—80 см от стены и упираясь руками в нее — поднимание на носках.12) Руки на поясе — из глубокого приседа поочередное «выбрасывание» прямых ног вперед — танец вприсядку. |
| 23.04.2020 | Уроки настольного тенниса А.Власова для начинающих. Часть 1Уроки настольного тенниса А.Власова для начинающих. Часть 3Уроки настольного тенниса. Подача для начинающих. | 1. <https://youtu.be/RByGceTaDK4>2. <https://youtu.be/EP4wJ3-yKG0>3. <https://vk.com/video-13639236_456239025> |
| 30.04.2020 | Набор подводящих упражненийОсобенности выполнения подачиУчебный курс для начинающихДомашняя тренировка | 1. <https://youtu.be/weOWTJk_Qj4>2. <https://youtu.be/z_kyZRTZhPc>3. <https://youtu.be/S4zxEhOEML8>4. <https://youtu.be/V5FR6rXadyM> |
| 07.05.2020 | Уроки настольного тенниса А.Власова для начинающих. Часть 1Уроки настольного тенниса А.Власова для начинающих. Часть 3Уроки настольного тенниса. Подача для начинающих. | 1. <https://youtu.be/RByGceTaDK4>2. <https://youtu.be/EP4wJ3-yKG0>3. <https://vk.com/video-13639236_456239025> |
| 14.05.2020 | Набор подводящих упражненийОсобенности выполнения подачиУчебный курс для начинающихДомашняя тренировка | 1. <https://youtu.be/weOWTJk_Qj4>2. <https://youtu.be/z_kyZRTZhPc>3. <https://youtu.be/S4zxEhOEML8>4. <https://youtu.be/V5FR6rXadyM> |
| 21.05.2020 | Упражнения в беге | 1. Бег змейкой, обегая стойки или различные предметы.

2) Бег с произвольным ускорением 3—5 м.3) Бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед.4) Бег, «отбрасывая» прямые ноги назад.5) Бег с высоким подниманием бедра.6) Бег с захлестывающим движением голени назад.7) Бег спиной вперед.8) Передвижение приставными шагами боком (правым, левым).9) Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста попеременно правым и левым боком (через два шага, через один шаг).10) Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста лицом вперед с одновременным перемещением вправо-влево.11) То же самое, но спиной вперед.12) Передвижение боком (правым, левым) скрестными шагами («лезгинка»): например, при передвижении правым боком левую ногу ставьте попеременно скрестно то спереди, то сзади правой. Правая нога только переставляется вправо. |
|  | Прыжковые упражнения | 1. Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног.

2) Руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату. 3) Прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии.4) Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх.5) Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед.6) Руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°).7) Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.8) Прыжки на одной ноге вправо-влево.9) Прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»). |
|  | Упражнения для мышц рук | 1. Стоя в основной стойке — руки вперед, в стороны, вверх.

2) Руки к плечам — круговые вращения руками.3) Круговые вращения прямыми руками — 4 раза вперед, 4 раза назад, постепенно увеличивая амплитуду.4) Круговые вращения прямыми руками в разные стороны: правой вперед, левой назад и наоборот.5) Круговые вращения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в стороны.6) Круговые вращения кистями, сжатыми в кулак, в одну и другую сторону, обеими кистями одновременно и попеременно из положения руки в стороны или вперед.7) Сжимание и разжимание кистей в кулак из положения руки вперед. 8) Стойка ноги врозь, рывки согнутыми в локтях руками перед грудью с поворотом туловища.9) Сцепить кисти «в замок» — разминание.10) Правая рука вверху, левая внизу рывки руками назад.11) Правая рука вверху, левая внизу — рывками рук назад и в стороны, постепенное (на 8 счетов) изменение положения рук: левая вверху, правая внизу.12) Стоя лицом к стене — отталкивание обеими руками от стены, постепенно увеличивая расстояние до нее.13) Упор лежа — отжимание от гимнастической скамейки или от пола, отжимание ноги на гимнастической скамейке.14) Подтягивание на перекладине хватом сверху или снизу. |
|  | Упражнения для мышц туловища | 1. Ноги на ширине плеч — наклоны, доставая руками пол.

2) Ноги шире плеч — наклоны, доставая пол локтями.3) Ноги на ширине плеч, наклонившись, руки в стороны — повороты туловища, доставая руками носки ног.4) Ноги на ширине плеч, руки на поясе — круговые движения тазом.5) То же, ноги на ширине плеч, руки «в замок» над головой – вращение туловищем, стараясь описать руками большой круг.6) Наклон назад прогнувшись, доставая руками пятки.7) Наклон назад прогнувшись, доставая поочередно правой рукой левую пятку и наоборот.8) Ноги на ширине плеч, руки на поясе — три пружинистых наклона в одну и в другую сторону.9) То же, что и упражнение но руки сцеплены вверху над головой.10) 10.То же, что и упражнение, но с двумя приставными шагами в каждую сторону и доставанием сцепленными руками пола.11) Ноги на ширине плеч, одна рука вверху, другая внизу — на каждый счет наклоны в стороны с захлестывающим движением руками за спину.12) Лежа на животе, руки за головой — прогибание назад.13) Упор сзади — разгибать и сгибать руки, прогибая туловище.14) Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища — наклоны к прямым ногам с возвращением в исходное положение.15) То же, но руки за головой.16) То же, но руки вверху.17) Лежа на спине, руки в стороны — поднимать прямые ноги вверх и опускать поочередно в левую и правую сторону.18) Ноги на ширине плеч, стоя спиной в 30—50 см от стола — не отрывая ног от пола, доставать рукой дальний угол стола. |
|  | Упражнения для мышц ног | 1. Приседания с выносом рук вперед, пятки от пола не отрывать.

2) Руки на поясе — выпад правой ногой, три пружинистых покачивания. То же, выпад левой ногой.3) То же, но смена ног прыжком.4) То же, но выпад ногой в сторону.5) Руки выставлены вперед — поочередные махи ногами вперед, доставая носками руки.6) Руки в стороны — поочередные махи ногами в стороны, доставая носками рук.7) Упор присев, правая нога в сторону — не отрывая рук от пола, прыжком смена ног.8) Прыжком смена положения — упор присев, упор лежа.9) Чуть согнуть ноги в коленях, руки положить на колени — круговые вращения в коленных суставах.10) Руки на поясе, нога на носке — круговые вращения в голеностопном суставе.11) Отступив на 60—80 см от стены и упираясь руками в нее — поднимание на носках.12) Руки на поясе — из глубокого приседа поочередное «выбрасывание» прямых ног вперед — танец вприсядку. |
| 28.05.2020 | Уроки настольного тенниса А.Власова для начинающих. Часть 1Уроки настольного тенниса А.Власова для начинающих. Часть 3Уроки настольного тенниса. Подача для начинающих. | 1. <https://youtu.be/RByGceTaDK4>2. <https://youtu.be/EP4wJ3-yKG0>3. <https://vk.com/video-13639236_456239025> |