|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | План самостоятельных тренировок | Ссылки на материалы |
| 26.03.2020 | Уроки настольного тенниса А.Власова для начинающих. Часть 1  Уроки настольного тенниса А.Власова для начинающих. Часть 3  Уроки 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 упражнений  Особенности выполнения подачи  Учебный курс для начинающих  Домашняя 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 1  Уроки настольного тенниса А.Власова для начинающих. Часть 3  Уроки 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 упражнений  Особенности выполнения подачи  Учебный курс для начинающих  Домашняя 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 1  Уроки настольного тенниса А.Власова для начинающих. Часть 3  Уроки 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 упражнений  Особенности выполнения подачи  Учебный курс для начинающих  Домашняя 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 1  Уроки настольного тенниса А.Власова для начинающих. Часть 3  Уроки настольного тенниса. Подача для начинающих. | 1. <https://youtu.be/RByGceTaDK4>  2. <https://youtu.be/EP4wJ3-yKG0>  3. <https://vk.com/video-13639236_456239025> |