

План тренировочной подготовки для занимающихся по ДООП «Настольный теннис» на период самоизоляции.

Дата	Содержание	Примечание
<p>среда 06.05.2020</p>	<p>Разминка: бег на месте -30сек., прыжки на двух ногах -30 сек., прыжки с одновременным разведением рук и ног -30 сек., мхи руками в сторону-30 сек., восстанавливаем дыхание 15 сек.; наклоны головы вперед-назад, вправо-влево-на 4счета (4-8раз), круговые вращения головой по часовой стрелке на 4 счѣта (4-8раз), круговые вращения головой против часовой стрелке на 4 счѣта (4-8раз), круговые движения в плечевом суставе на 4 счѣта (8-12 раз), круговые движения в локтевом суставе на 4 счѣта (8-12 раз), наклоны туловища вперед-назад, вправо-влево (8-12 раз), круговые вращения тазом-на 4 счѣта (8-12 раз), круговые движения в коленном суставе на 4 счѣта (8-12раз), вращение в голеностопе (на каждую ногу) на 4 счѣта (8-12раз), волна кистями на 4 счѣта (8-12раз).</p> <p>Основной блок- часть 1 приседания-30 сек., выпады назад с чередованием ног (со сменой ног)-30сек., выпады накрест (реверансы)-30 сек., приседания с выпрыгиванием -30 сек.</p> <p>Основной блок – часть 2. (на коврике) боковые скручивания (пресс) с касанием пяток -30 сек., скручивание с поднятыми вверх ногами -30 сек., косые скручивания локтем к колену (со сменой ног) 30 сек.</p> <p>Основной блок-часть 3. отведение рук в стороны с отягощением-30 сек., разгибание рук на трицепс -30 сек., вращение снаряда вокруг головы -30 сек. (в качестве снаряда можно использовать любое подручное средство)</p> <p>Заминка. Упражнение кошечка-15сек., разгибание грудного отдела-15 сек., поза ребенка -15 сек.</p>	<p>Отдых между раундами 90-120 сек. Рекомендуемое кол-во кругов начинающий 2 круга; средний -3 круга; продвинутый -5 кругов</p>
<p>пятница 08.05.2020</p>	<p>Разминка: повторяем разминку предыдущего занятия.</p> <p>Основной блок - часть 1. приседания -30 сек., приседания с выпрыгиванием 30 сек., обратный выпады с подъемом ноги (со сменой ног)-10 раз на каждую ногу, болгарские выпады (со сменой ног)-10 раз на каждую ногу.</p> <p>Основной блок – часть 2. (на коврике) боковые скручивания (пресс) с касанием пяток -30 сек., скручивание с поднятыми вверх ногами -30 сек., косые скручивания локтем к колену (со сменой ног) 30 сек.</p> <p>Основной блок – часть 3. ножницы на диване-30 сек., вращение таза в положении лежа-30 сек., динамическая планка -30 сек.</p> <p>Заминка: Упражнение кошечка-15сек., разгибание грудного отдела-15 сек., поза ребенка -15 сек.</p>	<p>Отдых между раундами 90-120 сек. Рекомендуемое кол-во кругов начинающий 2 круга; средний -3 круга; продвинутый -5 кругов</p>
<p>среда 13.05.2020</p>	<p>Разминка: повторяем разминку предыдущего занятия.</p> <p>Основная тренировка - часть 1 Приседания -30 сек., зашагивания на стул (со сменой ног)-по15 сек. на каждую ногу, боковые приседания (со сменой ног) -10 раз на каждую ногу, приседания с выпрыгиванием-15 сек.</p> <p>Основная тренировка – часть 2. Упражнение велосипед-30 сек., уголок-19 сек., подъем ног из</p>	<p>Инвентарь: устойчивый стул, утяжелители</p>

	<p>положения лежа на животе на 4 счета (8-12 раз)</p> <p>Основная тренировка – часть 3 Подъем рук перед собой с утяжелителем-30 сек., подъем рук с отягощением через стороны 30 сек., разгибание рук на трицепс -15 сек.</p> <p>Заминка - произвольные упражнения на растяжку</p>	
пятница 15.05.2020	<p>Разминка – повторяем разминку предыдущего занятия.</p> <p>Основная тренировка - часть 1 Скалолаз на полотенцах- 30 сек., разведение ног в планке -30 сек., из положения лежа на спине подъем таза -30 сек.</p> <p>Основная тренировка – часть2 Махи назад прямой ногой со сменой ног -15 сек. на каждую ногу, болгарские выпады-30 сек., обратные отжимания с прямой ногой -30 сек.</p> <p>Основная тренировка – часть 3 Упражнение «супермен»-30 сек., отжимание узким хватом -30 сек., планка на прямых руках-30 сек.</p> <p>Заминка: Упражнение кошечка-15сек., разгибание грудного отдела-15 сек., поза ребенка -15 сек.</p>	<p>Отдых между раундами 90-120 сек.</p> <p>Рекомендуемое кол-во кругов начинающий 2 круга; средний -3 круга; продвинутый -5 кругов</p>
среда 20.05.2020	<p>Разминка: круговые вращения головой по часовой стрелке и против часовой стрелки на 4 счета (8-12раз), круговые движения в плечевом суставе на 4 счета (8-12 раз), круговые движения в локтевом суставе на 4 счета (8-12 раз), наклоны туловища вперед-назад, вправо-влево (8-12 раз), круговые вращения тазом-на 4 счета (8-12 раз), круговые движения в коленном суставе на 4 счета (8-12раз), вращение в голеностопе (на каждую ногу) на 4 счета (8-12раз), волна кистями на 4 счета (8-12раз), прыжки со скручиванием-30 сек., бег с захлестыванием голени-30 сек., бег с высоким подниманием бедра-30 сек., восстанавливаем дыхание -15 сек.</p> <p>Основная тренировка – часть 1 Зашагивание на стул -30 сек., зашагивание на стул с другой ноги-30 сек., боковые приседания-45 сек., боковые приседания с другой ноги -45 сек., ягодичный мост -60сек., отведение согнутой в колене ноги-45 сек., отведение согнутой в колене другой ноги -45 сек.</p> <p>Основная тренировка – часть 2 Планка на прямых руках-45 сек., отжимание с широко постановкой рук-45 сек., амплитудная планка-45 сек., обратные отжимания с прямой ногой-30 сек., обратные отжимания с прямой ногой (другая нога)-30 сек., подъем рук с утяжелителем- 1 минута.</p> <p>Основная тренировка – часть 3 Разгибание позвоночника лежа на животе- 30 сек., подъем прямых ног лежа на животе -45 сек., разгибание разноименных руки и ноги -45 сек., разгибание разноименных руки и ноги (другая рука и нога) -45 сек., упражнение «супермен»- 30 сек.</p> <p>Заминка. Поза ребенка-45 сек., упражнение «кошечка»-45 сек., разгибание грудного отдела позвоночника-45 сек.</p>	

<p>пятница 22.05.2020</p>	<p>Разминка бег на месте -30сек., прыжки на двух ногах -30 сек., прыжки с одновременным разведением рук и ног -30 сек., мхи руками в сторону-30 сек., восстанавливаем дыхание 15 сек.;</p> <p>наклоны головы вперед-назад, вправо-влево-на 4счета (4-8раз), круговые вращения головой по часовой стрелке на 4 счета (4-8раз), круговые вращения головой против часовой стрелке на 4 счета (4-8раз), круговые движения в плечевом суставе на 4 счета (8-12 раз), круговые движения в локтевом суставе на 4 счета (8-12 раз), наклоны туловища вперед-назад, вправо-влево (8-12 раз), круговые вращения тазом-на 4 счета (8-12 раз), круговые движения в коленном суставе на 4 счета (8-12раз), вращение в голеностопе (на каждую ногу) на 4 счета (8-12раз), волна кистями на 4 счета (8-12раз).</p> <p>Основная тренировка (кардио- тренировка) Бег на месте-30 сек., Джампинг-джек руки в стороны-30 сек., Шаг вперед-назад подпрыгнули-30 сек., Шаг вперед с махом ноги (правая)-15 сек., Шаг вперед с махом ноги (левая)-15 сек., Приседание с выпрыгиванием-30 сек. Восстанавливаем дыхание-30сек. Бег с захлестыванием голени-30 сек., Джампинг-джек руки в стороны-30 сек., Прыжки со скручиванием-30 сек., Шаг вперед с махом ноги (правая)-15 сек., Шаг вперед с махом ноги (левая)-15 сек., Шаг в сторону с рукой-30 сек., Восстанавливаем дыхание-45 сек. Бег с высоким подниманием бедра-30 сек., Прыжки из стороны в сторону-30 сек., Приседания с выпрыгиванием-30 сек., Локоть к колену-30 сек., Восстанавливаем дыхание-60 сек. Прыжки на месте -30 сек. Джампинг-джек руки в стороны-30 сек., Прыжки со скручиванием-30 сек., Шаг вперед с махом ноги (правая)-15 сек., Шаг вперед с махом ноги (левая)-15 сек., Бег с высоким подниманием бедра-30 сек. Заминка: произвольная растяжка</p>	<p>Упражнения выполняем под ритмичную музыку</p>
<p>среда 27.04.2020</p>	<p>Разминка: бег на месте -30сек., прыжки на двух ногах -30 сек., прыжки с одновременным разведением рук и ног -30 сек., мхи руками в сторону-30 сек., восстанавливаем дыхание 15 сек.;</p> <p>наклоны головы вперед-назад, вправо-влево-на 4счета (4-8раз), круговые вращения головой по часовой стрелке на 4 счета (4-8раз), круговые вращения головой против часовой стрелке на 4 счета (4-8раз), круговые движения в плечевом суставе на 4 счета (8-12 раз), круговые движения в локтевом суставе на 4 счета (8-12 раз), наклоны туловища вперед-назад, вправо-влево (8-12 раз), круговые вращения тазом-на 4 счета (8-12 раз), круговые движения в коленном суставе на 4 счета (8-12раз),</p>	

	<p>вращение в голеностопе (на каждую ногу) на 4 счета (8-12раз), волна кистями на 4 счета (8-12раз).</p>	
	<p>Основной блок- часть 1 приседания-30 сек., выпады назад с чередованием ног (со сменой ног)-30сек., выпады накрест (реверансы)-30 сек., приседания с выпрыгиванием -30 сек.</p> <p>Основной блок – часть 2. (на коврике) боковые скручивания (пресс) с касанием пяток -30 сек., скручивание с поднятыми вверх ногами -30 сек., косые скручивания локтем к колену (со сменой ног) 30 сек.</p> <p>Основной блок-часть 3. отведение рук в стороны с отягощением-30 сек., разгибание рук на трицепс -30 сек., вращение снаряда вокруг головы -30 сек. (в качестве снаряда можно использовать любое подручное средство)</p> <p>Заминка. Упражнение кошечка-15сек., разгибание грудного отдела-15 сек., поза ребенка -15 сек.</p>	<p>Отдых между раундами 90-120 сек.</p> <p>Рекомендуемое кол-во кругов начинающий 2 круга; средний -3 круга; продвинутый -5 кругов</p>
пятница 29.05.2020	<p>Разминка: круговые вращения головой по часовой стрелке и против часовой стрелки на 4 счета (8-12раз), круговые движения в плечевом суставе на 4 счета (8-12 раз), круговые движения в локтевом суставе на 4 счета (8-12 раз), наклоны туловища вперед-назад, вправо-влево (8-12 раз), круговые вращения тазом-на 4 счета (8-12 раз), круговые движения в коленном суставе на 4 счета (8-12раз), вращение в голеностопе (на каждую ногу) на 4 счета (8-12раз), волна кистями на 4 счета (8-12раз), прыжки со скручиванием-30 сек., бег с захлестыванием голени-30 сек., бег с высоким подниманием бедра-30 сек., восстанавливаем дыхание -15 сек.</p>	
	<p>Основная тренировка - часть 1 Скалолаз на полотенцах- 30 сек., разведение ног в планке -30 сек., из положения лежа на спине подъем таза -30 сек.</p> <p>Основная тренировка – часть2 Махи назад прямой ногой со сменой ног -15 сек. на каждую ногу, болгарские выпады-30 сек., обратные отжимания с прямой ногой -30 сек.</p> <p>Основная тренировка – часть 3 Упражнение «супермен»-30 сек., отжимание узким хватом -30 сек., планка на прямых руках-30 сек.</p> <p>Заминка: Упражнение кошечка-15сек., разгибание грудного отдела-15 сек., поза ребенка -15 сек.</p>	<p>Отдых между раундами 90-120 сек.</p> <p>Рекомендуемое кол-во кругов начинающий 2 круга; средний -3 круга; продвинутый -5 кругов</p>