

План заданий на период с 20.04.2020

для группы: БУ-2, БУ-5

отделения: настольный теннис

Тренер – преподаватель: Тарасова Тамара Алексеевна

день недели: понедельник

№ п/п	Упражнение	Время (мин.)	Методические указания
1.	Бег на месте. Если есть велотренажер бег можно заменить работой на велотренажере.	5	В равномерном темпе
2.	Обще-развивающие упражнения на все группы мышц..	15	
3.	Прыжки на скакалке или имитация прыжков на скакалке.	5	Меняя темп прыжков
4.	Набивание теннисного мяча: ладонной стороной тыльной стороной с поворотом ракетки для БУ-2 Набивание теннисного мяча: ладонной стороной тыльной стороной из положения сидя перейти в положение стоя без помощи рук	20 25	Правильный хват ракетки
5.	Отбивание мяча от стенки или игра за столом	20	
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Упражнение на расслабление, растягивание и гибкость.	25 раз 4	

день недели: четверг

№ п/п	Упражнение	Время (мин.)	Методические указания
1.	Бег на месте. Если есть велотренажер бег можно заменить работой на велотренажере.	7	Равномерный темп
2.	Обще-развивающие упражнения на все группы мышц.	20	
3.	Прыжки на скакалке или имитация прыжков на скакалке.	7	Ноги держим под углом 45°.
4.	Выпрыгивание из упора присев в упор лежа	3x10 раз	
5.	Набивание теннисного мяча:	20	Переменный темп

	ладонной стороной тыльной стороной с поворотом ракетки для БУ-2 Набивание теннисного мяча: ладонной стороной тыльной стороной в движении для БУ-5	25	
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	2x10 раз	
7	Упражнения на растягивание	5	

По возобновлению занятий в отделениях, воспитанники должны сдать контрольные тесты по ОФП, результаты которых будут занесены протокол.