

Индивидуальный план занятий

ФИО тренер: Шлыков Юрий Петрович

Вид спорта: настольный теннис

Группа: НП-2

Время проведения: 6,8,10 апреля

Место проведения тренировочного занятия: Дома

Спортивный инвентарь: теннисный мяч, ракетка с мячом, скакалка

Задачи тренировочного занятия: поддержание физической формы на время карантина

Часть занятия	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Подготовительная	<ol style="list-style-type: none">1. Разминка2. Скакалка3. Наклоны в бок4. Перемещение приставным шагом 2 влево, 2 вправо	2 мин. 2 мин. 1 мин. 3 мин	
Основная	<ol style="list-style-type: none">1. Имитация наката слева2. Имитация наката справа3. Имитация наката справа и слева с двух углов4. Набивание мяча ракеткой на количество5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (мальчики)6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки)	4*3 мин. 4*3 мин. 4*3 мин. 50 раз минимум 3*10 раз 3*5 раз	Работа перед зеркалом Работа перед зеркалом Работа перед зеркалом
Заключительная	<ol style="list-style-type: none">1. Заминка2. Работа с массажным валиком	5 мин 5 мин	