План - конспект занятий для дистанционной тренировки

по настольному теннису, группа НП 2(2 часа)

Занятия с (19 -21.05)

Тренер Хорошилова Елизавета Викторовна

**Оборудование:** ракетки для настольного тенниса, импортированная координационная лесенка, утяжеление.

**Тема занятия:**

1. Поддержание физической формы воспитанников.
2. Повторение и поддержание техники повторение основных элементов настольного тенниса.
3. Теория Тренировка по защите в н/теннисе.

Ссылка <https://youtu.be/RoVr_pjeLo8>

Разминка:

Бег на месте - 5 минут

Упражнения в ходьбе:

- на носках, на пятках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы, выпады на каждый шаг, выпад с повтором на каждый шаг - каждое упражнение по 10 отрезков, прыжковый комплекс.

**Прыжковые упражнения:**

* прыжки вверх на двух ногах - 20 раз;
* прыжки на одной ноге - по 10 раз на каждой ноге;
* прыжки с ноги на ногу - 20 раз;
* подскоки на месте - 20 раз. С учетом, что упражнения выполнятся в домашних условиях, отрезок выполнения двигательного задания ограничен стандартной комнатой или коридором квартиры.

Имитационные упражнения:

* **три точки справа** - 15 секунд - средний темп / 15 секунд - скорость - 8 серий по 1 минуте;
* **выход на укоротку в правую часть стола** - 3 серии по 30 секунд на максимальной скорости;
* **выход на укоротку в левую часть стола** - 3 серии по 30 секунд на максимальной скорости. Пауза между сериями - 1 минута.

Желательно все упражнения выполнять перед зеркалом. Обратите внимание на правильность выполнения, движения, работа рук, корпуса, ног - разворота корпуса, работа коленей, перенос центра тяжести.

СФП:

* **Упражнение в статике**
* И.П. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Глубокий выпад правой ногой вперед, задержка в этом положении на 10 секунд. Возврат в И.П.
* И.П. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Глубокий выпад левой ногой вперед, задержка в этом положении на 10 секунд. Возврат в И.П.
* И.П. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Глубокий выпад правой ногой в сторону, задержка в этом положении на 10 секунд. Возврат в И.П.
* И.П. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Глубокий выпад левой ногой в сторону, задержка в этом положении на 10 секунд. Возврат в И.П.

По 10 повторов каждое упражнение.

Пауза между сериями по 15 секунд.

Пауза между упражнениями 1 минута.

**Координационная лесенка:**

**Выполняем все упражнения по три повтора, сначала - лицом вперед, затем спиной вперед.**

- в каждую клетку каждой ногой на максимальной частоте;

- «Заяц» на высокой стопе, пятки и носки вместе, колени стараемся не сгибать;

* прыжок с хлопком в воздухена лесенкой;
* прыжок внутри лесенки, в каждую клетку;
* пристойной шаг в низкой стойке, каждой ногой в каждую клетку;
* три вперед; два назад. После выполнения каждых двух упражнений пауза 3 минуты. **\* «Мельница»** выполняем в наклоне с согнутыми руками на максимальной скорости - 4 серии по 15 секунд с паузой в 15 секунд.

ОФП:

**Скакалка**

* Комплекс 300 - вперед, 100 - назад, 100 - скрестно, по 100 на каждой ноге.
* Двойные (те кто умеет) - 100 раз (те кто умеет) - совершают попытки двойных прыжков, затем прыгают 300 попеременно (смена ноги в каждом прыжке).
* Бег в упоре, высоко поднимая колени - 4 серии по 20 секунд, с паузой между сериями по 15 секунд.
* Упор лёжа - упор присев без выпрыгивания - два подхода по 30 раз;

- Поднимание туловище из положения лежа - два подхода по 25 раз;

- Поднимание ног из положения лежа - два подхода по 25 раз;

- Отжимание - два подхода по 25 раз;

* «Лодочка» - два подхода по 25 секунд;
* Укрепление мышц спины: правая рука - левая нога/левая рука - правая нога - 40 раз.

Растяжка.

[https://vk.com/away.php?utf=1&to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2F7TvReZrFTF8](https://vk.com/away.php?utf=1&to=https%25252525253A%25252525252F%25252525252Fyoutu.be%25252525252F7TvReZrFTF8) - ссылка на комплекс упражнений на растяжку.

Планка на локтях - на удержание.

Следить за правильностью упражнения, туловище прямое, попу не поднимать.

* Подъем из планки на локтях в плану на ладонях. И.П. упор лежа. На счёт раз - два опустились на локти. На счёт три - четыре снова принял упор лёжа, поочерёдно поднимая прямые руки; Повтор по 15 подходов. Упражнение на координационной лестнице:

Пять упражнений из видеообразца, размещенного в группе мессенджере «Ватсап».

Ссылка: [https://vk.com/away.php?utf=1&to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2F3kMegnlSQlM](https://vk.com/away.php?utf=1&to=https%25252525253A%25252525252F%25252525252Fyoutu.be%25252525252F3kMegnlSQlM)

ОФП:

* Прыжки на скакалке - комплекс 400 (100 - двойных, 100 - скрестных, 100 - назад, по 50 на каждой ноге);

- Поднимание туловище из положения лежа - два подхода по 25 раз;

- Поднимание ног из положения лежа - два подхода по 25 раз;

- Отжимание - два подхода по 25 раз;

* «Лодочка» - два подхода по 25 раз.

Растяжка.

[https://vk.com/away.php/?to=https%3A%2F2Fyoutu.be%2FJ8Tcvt3bUaA&cc\_key=](https://vk.com/away.php/?to=https%252525253A%252525252F2Fyoutu.be%252525252FJ8Tcvt3bUaA&cc_key=)

ссылка на комплекс упражнений на растяжку.