План - конспект занятий для дистанционной тренировки

по настольному теннису, группа НП2 (2 часа)

Занятия (02-04.06)

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. Подача внутренний маятник,3 вида вращения, тактика защитника против антиспина ,тактика защитника против длинных шипов.Ссылка-<https://youtu.be/WwncLGu2XXI> ,<https://youtu.be/VxeM5-Fg4pa>

правила настольного тенниса: <https://youtu.be/OdKY3I4y97w>

Разминка:

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. С учетом что упражнения выполняются в домашних условия, отрезок выполнения двигательного задания ограничен стандартной комнатой или коридором квартиры.

Комплекс обще - развивающих упражнений на месте:

Обычный разметочный комплекс, все упражнения выполняются в том же объёме, что и на тренировках.

Имитационные упражнения:

* три точки справа - 15 секунд - средний темп / 15 секунд - скорость - 8 серий по 1 минуте;
* длинная подача в центр стола, подготовка к завещающему удару, завершающий удар из правого угла - по 15 комбинаци 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.

ОФП:

Наскок на ступеньку (выполняться может на любой лестнице или на любом прочном возвышение)

* лицом - 35 раз;
* спиной - 35 раз;
* правым боком - 35 раз;
* левым боком - 35 раз;
* попеременно - 35 раз.

Бег в упоре, высоко поднимая колени 3 серии по 30 секунд с паузой между сериями 1 минута

Бег в упоре лёжа, поочередно поднимая колени к груди 2 серии по 30 секунд с паузой между сериями 1 минута

Понимания иуловища из положения лёжа 35 раз

Понимания ног из положения лёжа - 35 раз

Отжимание - 35 раз;

«Лодочка» - 35 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%25253A%25252F%25252Fyoutu.be%25252F7TvReZrFTF8) - ссылка на комплекс упражнений на растяжку.