План - конспект занятий для дистанционной тренировки

по настольному теннису, группа УТ-4/5 (3 часа)

Занятия 06.-11.04.2020

Тренер Мещанинова Екатерина Алексеевна

**Оборудование:** ракетка для настольного тенниса, утяжеление, мячи для настольного тенниса, мяч для большого тенниса.

**Тема занятия:**

1. Поддержание воспитанников в спортивной форме.
2. Совершенствование быстроты реакции.
3. Теория. Выполнение подачи «Топорик»
4. Ссылка <https://youtu.be/wlj-DDHscrk>, vk.com/video-127277730 456239278, vk.com/video-127277730 456239281, <https://youtu.be/UaqG43u8csM>, vk.com/wall -127277730-2833

Разминка:

Комплекс общеразвивающих упражнений: 20 минут.

(наклоны головы, вращение руками, вращение в локтях, наклоны корпуса, вращение корпуса, упражнения на коленные суставы, упражнения на голеностопы)

Упражнения выполнятся в домашних условиях, желательно выполнять упражнения перед зеркалом.

Упражнения на быстроту реакции :

Низкое и частое ведение мяча(дриблинг) 30 сек\*3 серии. (упражнение выполнять мячом для большого тенниса).

Подброс одновременно двух мячей и ловля их 30 раз.(упражнение выполнять мячами для настольного тенниса).

Из исходного положения сидя по-турецки подбросить мяч, встать без помощи рук и поймать мяч. (упражнение выполнять мячом для настольного тенниса). 30 раз.

СФП:

- передвижение в трех метровой зоне - 30 раз\*3 серии.

Выполнение в максимально быстром темпе.

-«Стульчик» - 2 серии\* 40 секунд.

Следить за правильностью выполнения движения.

- Планка на локтях - 3 серии\* 40 секунд.

Следить за правильностью выполнения движения.

*Отдых между сериями 1 минута.*

*Отдых между заданиями 2 минуты.*

ОФП:

-Приседания с ноги на ногу 30 раз\*5 серий

- Качание пресса - 30 раз\*3 серии

- Поднимание ног из положения лежа – 30 раз\*3 серии

- Отжимание - 15 раз\*2 серии

- Выпады 30 раз \*5 серий

- Прыжки на корточках -30 раз\*3 серии.

Следить за правильностью выполнения упражнений. Не торопиться.

*Отдых между сериями 1 минута.*

*Отдых между заданиями 2 минуты.*

Растяжка: 15 минут.

Теория:

Посмотреть видео по выполнению подачи «Топорик».

Перед зеркалом выполнить имитацию 20 подач\* 5 серий.