План - конспект занятий для дистанционной тренировки

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

Занятия 13.-18.04.2020

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. Упражнения для улучшения «чувства мяча»
4. Теория. Совершенствование техники выполнения завершающего удара.
5. Теория. Изучение основных подач в настольном теннисе.

Разминка:

Комплекс общеразвивающих упражнений: 20 минут.

Ходьба 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.(Упражнения выполняются на доступном отрезке площади квартиры.)

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).

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

Бросить мяч в стену, повернуться вокруг себя, поймать мяч 30 раз. (упражнение выполнять мячом для большого тенниса).

Стоя спиной к стене, бросить мяч в стену с отскоком об пол, повернуться лицом к стене и поймать его 30 раз. (упражнение выполнять мячом для большого тенниса).

Упражнения для улучшения «чувства мяча» в настольном теннисе.

Посмотреть видео по ссылке: vk.com/video-127277730 456239278

Выполнять упражнение в течении 15 минут.

СФП:

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

Выполнение в максимально быстром темпе.

- выпрыгивание из низкого приседа - 3 серии\* 20 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

- Приседания с утяжелением 500гр. - 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 ссылке. Техника выполнения завершающего удара.

https://youtu.be/ra3KjrC3qYo.

Перед зеркалом выполнить имитацию 20 ударов\* 5 серий.

Посмотреть видео по ссылке. Основные подачи в настольном теннисе.

<https://youtu.be/hr72tP9flTs>.

Перед зеркалом выполнить имитацию 20 подач\* 5 серий.