План - конспект занятий для дистанционной тренировки

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

Занятия 20.-25.04.2020

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. Игра против защитника в конце партии.
5. Теория. Видео финала Чемпионата мира в женском одиночном разряде 2019 год.

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 : 20 минут.

Подброс одновременно двух мячей на разную высоту и ловля их. 50 раз. (упражнение выполнять мячами для настольного тенниса).

Изучение жонглирования 3-мя мячами. (упражнение выполнять мячами для настольного тенниса).

Для изучения посмотреть видео по ссылке: https://youtu.be/vmfu3XL3HJw

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

Посмотреть видео по ссылке: vk.com/video-127277730 456239281

Выполнять упражнение в течении 15 минут.

СФП:

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

Выполнение в максимально быстром темпе.

Следить за правильностью выполнения движения.

*Отдых между сериями 1 минута.*

ОФП:

- Приседания с утяжелением 500гр. - 30 раз\*3 серии

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

- Выпады 30 раз \*5 серий

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

- Бег на месте высоко поднимая колени. 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. Игра против защитника в конце партии.

https://youtu.be/\_WXiK1udtiA

Посмотреть видео по ссылке. Видео финала Чемпионата мира в женском одиночном разряде 2019 год.

https://youtu.be/OOcIUJLyd9o