

План – конспект занятия для дистанционной тренировки по настольному теннису.

Группа начальной подготовки.

Вторник 19.05.2020 г.

Разминка:

- 1) ходьба на носках, руки «в замок» над головой, спина прямая – 10 отрезков.
- 2) ходьба на пятках, руки «в замок» за головой, спина прямая – 10 отрезков.
- 3) ходьба на внутренней стороне стопы, руки «в замок» за головой, спина прямая – 10 отрезков.
- 4) ходьба на внешней стороне стопы, руки «в замок» за головой, спина прямая – 10 отрезков.

ОФП.

- Поднимание туловища из положения лежа – 25 раз.
- Поднимание ног из положения лежа – 25 раз.
- Отжимание - 20 раз.

СФП.

- Перемещение по восьмерке – 3 серии по 1 мин. (внимательнее, осуществляем выход в ногу игровой рукой у каждой фишки)
- Перемещение между фишками – 3 серии по 1 мин. (внимательнее, осуществляем выход в ногу игровой рукой у каждой фишки)
- Планка на локтях – на удержание. Следить за правильностью выполнения упражнения, туловище прямое, попу не поднимать.

Имитационные упражнения.

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

Накат справа с двух точек – 3 серий по 20 раз (в среднем темпе, обратить внимание на работу ног во время перемещения).

Накат слева с двух точек – 3 серий по 20 раз (в среднем темпе, обратить внимание на работу ног во время перемещения).

Накат справа из левого угла, накат справа из середины, накат слева из левого угла – 3 серий по 15 кругов (в среднем темпе, внимательнее, работа ног, работа корпуса, контроль руки на замахе и в концовке каждого технического элемента).

Накат слева из левого угла, накат справа с захода, накат справа из правого угла – 3 серий по 15 кругов (в среднем темпе, внимательнее, работа ног, работа корпуса, контроль руки на замахе и в концовке каждого технического элемента).

Пауза между сериями 15 секунд.

Пауза между упражнениями 1 минута.

Заключительная часть

1. Заминочный бег.
2. Дыхательные упражнения для восстановления организма.

План – конспект занятия для дистанционной тренировки по настольному теннису.

Группа начальной подготовки.

Четверг 21.05.2020 г.

Разминка:

- 1) ходьба на носках, руки «в замок» над головой, спина прямая – 10 отрезков.
- 2) ходьба на пятках, руки «в замок» за головой, спина прямая – 10 отрезков.
- 3) ходьба на внутренней стороне стопы, руки «в замок» за головой, спина прямая – 10 отрезков.
- 4) ходьба на внешней стороне стопы, руки «в замок» за головой, спина прямая – 10 отрезков.

ОФП.

Поднимание туловища из положения лежа – 25 раз.
Поднимание ног из положения лежа – 25 раз.
Отжимание - 20 раз.

СФП.

Перемещение по восьмерке – 3 серии по 1 мин. (внимательнее, осуществляем выход в ногу игровой рукой у каждой фишки)
Перемещение между фишками – 3 серии по 1 мин. (внимательнее, осуществляем выход в ногу игровой рукой у каждой фишки)
Планка на локтях – на удержание. Следить за правильностью выполнения упражнения, туловище прямое, попу не поднимать.

Имитационные упражнения.

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

Накат справа с двух точек – 3 серий по 20 раз (в среднем темпе, обратить внимание на работу ног во время перемещения).

Накат слева с двух точек – 3 серий по 20 раз (в среднем темпе, обратить внимание на работу ног во время перемещения).

Накат справа из левого угла, накат справа из середины, накат слева из левого угла – 3 серий по 15 кругов (в среднем темпе, внимательнее, работа ног, работа корпуса, контроль руки на замахе и в концовке каждого технического элемента).

Накат слева из левого угла, накат справа с захода, накат справа из правого угла – 3 серий по 15 кругов (в среднем темпе, внимательнее, работа ног, работа корпуса, контроль руки на замахе и в концовке каждого технического элемента).

Пауза между сериями 15 секунд.

Пауза между упражнениями 1 минута.

Заключительная часть

1. Заминочный бег.
2. Дыхательные упражнения для восстановления организма.

План – конспект занятия для дистанционной тренировки по настольному теннису.

Группа начальной подготовки.

Суббота 23.05.2020 г.

Разминка:

- 1) ходьба на носках, руки «в замок» над головой, спина прямая – 10 отрезков.
- 2) ходьба на пятках, руки «в замок» за головой, спина прямая – 10 отрезков.
- 3) ходьба на внутренней стороне стопы, руки «в замок» за головой, спина прямая – 10 отрезков.
- 4) ходьба на внешней стороне стопы, руки «в замок» за головой, спина прямая – 10 отрезков.

ОФП.

- Поднимание туловища из положения лежа – 25 раз.
- Поднимание ног из положения лежа – 25 раз.
- Отжимание - 20 раз.

СФП.

- Перемещение по восьмерке – 3 серии по 1 мин. (внимательнее, осуществляем выход в ногу игровой рукой у каждой фишки)
- Перемещение между фишками – 3 серии по 1 мин. (внимательнее, осуществляем выход в ногу игровой рукой у каждой фишки)
- Планка на локтях – на удержание. Следить за правильностью выполнения упражнения, туловище прямое, попу не поднимать.

Имитационные упражнения.

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

Накат справа с двух точек – 3 серий по 20 раз (в среднем темпе, обратить внимание на работу ног во время перемещения).

Накат слева с двух точек – 3 серий по 20 раз (в среднем темпе, обратить внимание на работу ног во время перемещения).

Накат справа из левого угла, накат справа из середины, накат слева из левого угла – 3 серий по 15 кругов (в среднем темпе, внимательнее, работа ног, работа корпуса, контроль руки на замахе и в концовке каждого технического элемента).

Накат слева из левого угла, накат справа с захода, накат справа из правого угла – 3 серий по 15 кругов (в среднем темпе, внимательнее, работа ног, работа корпуса, контроль руки на замахе и в концовке каждого технического элемента).

Пауза между сериями 15 секунд.

Пауза между упражнениями 1 минута.

Заключительная часть

1. Заминочный бег.
2. Дыхательные упражнения для восстановления организма.