

План – конспект занятия спортивно-оздоровительной группы по настольному теннису для дистанционного обучения.

Дни занятий:
пятница 04.02.; 11.02. 2022
суббота 05.02.; 12.02. 2022
воскресенье 06.02.; 13.02.2022

Оборудование: ракетка и мяч для настольного тенниса, утяжеление, скакалка.

№ п/п	Общая физическая подготовка	Время выполнения
1	Упражнения для мышц рук	
1.1	Разминаем мышцы шеи, выполняем круговые движения головой.	20-30 сек
1.2	Руки к плечам — круговые вращения руками.	20-30 сек
1.3	Круговые вращения прямыми руками — 4 раза вперед, 4 раза назад, постепенно увеличивая амплитуду.	20-30 сек
1.4	Круговые вращения прямыми руками в разные стороны: правой вперед, левой назад и наоборот.	20-30 сек
1.5	Круговые вращения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в стороны.	20-30 сек
1.6	Круговые вращения кистями, сжатыми в кулак, в одну и другую сторону, обеими кистями одновременно и попаременно из положения руки в стороны или вперед.	20-30 сек
1.7	Стойка ноги врозь, рывки согнутыми в локтях руками перед грудью с поворотом туловища.	20-30 сек
1.8	Сцепить кисти «в замок» — разминание.	20-30 сек
1.9	Правая рука вверху, левая внизу рывки руками назад.	20-30 сек
1.10	Сгибание, разгибание рук в положении лежа (отжимание от пола).	20-30 сек
2	Упражнения для мышц туловища	
2.1	Ноги на ширине плеч — наклоны, доставая руками пол.	20-30 сек
2.2	Ноги на ширине плеч, наклонившись, руки в стороны — повороты туловища, доставая руками носки ног.	20-30 сек
2.3	Ноги на ширине плеч, руки на пояссе — круговые движения тазом.	20-30 сек
2.4	Наклон назад прогнувшись, доставая поочередно правой рукой левую пятку	20-30 сек
2.5	Ноги на ширине плеч, руки на пояссе — три пружинистых наклона в одну и в другую сторону.	20-30 сек
2.6	То же, что и упражнение, но руки сцеплены вверху над головой.	20-30 сек
2.7	То же, что и упражнение, но с двумя приставными шагами в каждую сторону и доставанием сцепленными руками пола.	20-30 сек
2.8	Ноги на ширине плеч, одна рука вверху, другая внизу — на каждый счет наклоны в стороны с захлестывающим движением руками за спину.	20-30 сек
2.9	Лежа на спине, руки в стороны — поднимать прямые ноги вверх и опускать поочередно в левую и правую сторону.	20-30 сек
2.10	Подъем туловища из положения лежа (пресс) максимальное количество за	30 сек
3	Упражнения для мышц ног	
3.1	Приседания с выносом рук вперед, пятки от пола не отрывать.	10-15 раз
3.2	Руки на пояссе — выпад правой ногой, три пружинистых покачивания. То же, выпад левой ногой.	По 10 раз на ногу
3.3	То же, но смена ног прыжком.	По 10 раз на ногу
3.4	Руки выставлены вперед — поочередные махи ногами вперед, доставая носками руки.	По 5 раз на ногу
3.5	Руки в стороны — поочередные махи ногами в стороны, доставая носками руки.	По 10 раз на ногу

3.6	Упор присев, правая нога в сторону — не отрывая рук от пола, прыжком смена	По 10 раз на ногу
3.7	Прыжком смена положения — упор присев, упор лежа.	По 10 раз
3.8	Чуть согнуть ноги в коленях, руки положить на колени — круговые вращения в коленных суставах.	20-30 сек
3.9	Руки на пояс, нога на носке — круговые вращения в голеностопном суставе.	20-30 сек
4	Планка	90 сек
	Специальная физическая подготовка	Время выполнения
5	Прыжковые упражнения	
5.1	Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног	20-30 сек
5.2	Руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату.	20-30 сек
5.3	Прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии.	20-30 сек
5.4	Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх.	20-30 сек
5.5	Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед.	20-30 сек
5.6	Руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°).	20-30 сек
5.7	Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.	20-30 сек
5.8	Прыжки на одной ноге вправо-влево.	20-30 сек
5.9	Прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»).	20-30 сек
6	Упражнения со скакалкой	
6.1	Прыжки на месте. Минимальное отрывание ног от пола, так, чтобы скакалка могла проскочить.	60 сек
6.2	Прыжки на месте. Попеременное минимальное отрывание ног от пола, так, чтобы скакалка могла проскочить.	60 сек
6.3	Прыжок на правой ноге, прыжок на двух ногах, прыжок на левой ноге.	По 20 раз на ногу
6.4	Прыжки с перекрещиванием ног, при этом меняется положение ног сзади и спереди. Пример: левая нога впереди, правая сзади, затем наоборот.	60 сек
7	Имитационные упражнения (настольный теннис)	
7.1	Накат слева с утяжелением (можно использовать маленькую бутылочку с водой).	30 сек
7.2	Накат справа с утяжелением (можно использовать маленькую бутылочку с водой).	30 сек
7.3	Подрезка слева.	30 сек
7.4	Подрезка справа.	30 сек
7.5	Комбинация с перемещением — накат слева, накат справа из угла, накат справа с центра.	30 сек
7.6	Комбинация с перемещением — накат справа, накат слева, накат справа из левого угла.	30 сек
7.8	Комбинация с перемещением — накат слева, накат справа из левого угла, накат справа с центра, накат справа из правого угла.	30 сек
7.9	Подкручивание мяча при жонглировании (смотрите видео в группе) Подбрасывание мяча не игровой рукой с открытой ладони (не ниже чем на 20 см)	30 раз 100 раз

Все упражнения выполнять перед зеркалом. Обратите внимание на правильность выполнения движений, работу руки, корпуса, ног — разворот корпуса, работа коленей, перенос центра тяжести. Помните, что главное не скорость выполнения упражнений, а их ПРАВИЛЬНОЕ ИСПОЛНЕНИЕ!

Тренер-преподаватель



Е.О. Корженко