Конспект тренировочного занятия по настольному теннису

для групп начальной подготовки (НП)

Комплекс №1

1. Разминка
2. Поднимание туловища - 3-4 подхода по 20 раз
3. Поднимание прямых ног до касания носками пола за головой 3-4 подхода по 20 раз
4. Одновременное поднимание рук и ног («складка»)-3-4 подхода по 8-10 раз. Руки в начале в исходном положении держат в верху, делая ими замах одновременно поднимать ноги.
5. Приседания 50 раз
6. Отжимания от стенки 30 раз, от пола 30 раз
7.Прыжки на скакалке 2 мин
8. «Кенгуру- 25 раз
9.Техника 50 минут

- имитация наката справа с перемещением 15минут
- имитация наката слева с перемещением 15минут
- имитация наката с перемещение справа слева поочередно 15минут
- набивания на ракетке справа, слева, попеременно. набивание о стенку.

10.растяжка 10 минут
11.Упражнения на расслабление

Комплекс №2

ОФП 60минут
1. Разминка
2. Поднимание туловища -3-4 подхода по 20раз
3Поднимание прямых ног до касания носками пола за головой 3-4 подхода по 20 раз
4 Одновременное поднимание рук и ног («складка»)-3-4 подхода по 8-10 раз .И.п.держат в верху, делая ими замах одновременно поднимать ноги.
5 Приседания 50 раз
6. Отжимания от стенки 30 раз, от пола 30 раз
7.прыжки на скакалке 2 мин
8. «Кенгуру» 25 раз
9. Техника :

-имитация наката справа с перемещением 15минут
-имитация наката слева с перемещением 15минут
-имитация наката с перемещение справа слева поочередно 15минут
-набивания на ракетке справа, слева, попеременно. набивание о стенку.

10. Растяжка 10 мин
11.Упражнения на дыхание

Комплекс №3

ОФП 60минут
1. Разминка
2. Поднимание туловища - 3-4 подхода по 20раз
3Поднимание прямых ног до касания носками пола за головой 3-4 подхода по 20раз
4 Одновременное поднимание рук и ног («складка»)-3-4 подхода по 8-10 раз. Руки в начале в исходном положении держат в верху, делая ими замах одновременно поднимать ноги.
5 .Приседания 50 раз
6. Отжимания от стенки 30раз, от пола 30раз
7.Прыжки на скакалке 2 мин
8.кенгуру 25раз
9.техника50минут
- имитация наката справа с перемещением 15минут
- имитация наката слева с перемещением 15минут
-имитация наката с перемещение справа слева поочередно 15минут
- набивания на ракетке справа, слева, попеременно. набивание о стенку.
10. Растяжка 10минут

Конспект тренировочного занятия по настольному теннису

для тренировочных групп (ТГ)

Подготовительная часть

ОРУ в движении:

1.Ходьба в обход, руки в стороны, вращение в лучезапястных суставах.

2.Ускоренная ходьба, руки в стороны вращение в плечевом суставе вперед- назад.

3. Наклоны на каждый шаг

4 Передвижения приставными шагами в стойке теннисиста правым и левым боком

5Передвижения приставными шагами в стойке теннисиста лицом вперед с одновременным перемещением вправо и влево

6.То же самое спиной вперед

7.Передвижение скрестным шагом, правым, левым боком

Основная часть

1.СФП:

1.Имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой.

2. Имитационные упражнения с резиной.

3.Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок.

4.Отработка ударов у тренировочной стенки.

5. Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов в быстром темпе.

2. Отработка техники элементов «на колесе».

3.Совершенствование техники передвижений и поворотов в сочетании с игрой :

- прием вправо (индивидуальный короткий топс)

- слева по прямой

- слева влево

- слева вправо

- слева по прямой

4. Изучение способов увеличения скорости вращения при выполнении топ-спина справа:

- работа туловищем

- перенос центра тяжести

- работа предплечьем

5. Выполнение атаки:

- индивидуальная короткая подача

- срезка влево

- начало атаки слева направо

6. игра в две точки: Левый угол и середину

7.Выполнение топ-спина справа от стола

Заключительная часть

Упражнения на дыхание

Медленная ходьба