

План конспект занятия
Тренера преподавателя МБУ ДО ДЮСШЗ
Кравцова А.К.

Отделение: настольный теннис

Группа НП-1(3 раза в неделю)

Дата с **20** по **24** апреля 2020 г. Место проведения: дом, квартира.

Необходимый инвентарь: место для проведения занятий, коврик, теннисная ракетка и шарик.

№ п/п	Содержание упражнений	Кол-во повторений	Методические указания	Источник информации
ОРУ(общеукрепляющие упражнения) 5 минут				
1.	вращение головой	30сек		
2.	повороты, наклон с поворотами корпуса(мельница)	1мин		
3.	вращение таза, коленей, приседание	2мин		
4.	махи руками вперед и назад	1мин		
5.	тянемся наклонами в право и влево.	30сек		
ОФП (общая физическая подготовка) 15 минут				
6.	3. Упражнения по технике настольного тенниса : эмитация с ракеткой без мяча наката справа потом отдельно наката слева, вместе накат справа и накат слева.	6мин	При подаче мяч подбрасывать открытой ладонью, за столом.	
7.	4. Набивание на ракетке справа	3мин	Следить за моментом приема мяча, направлением его полета и точностью попадания.	
8.	5. Набивание от стенки с ракеткой и мячом справа	3мин	Следить за ракеткой куда попадает мяч. Высота подброса мяча.	
9.	6. Игра от стенки с ракеткой и мячом справа с перерывом	3мин	Следить за игрой моментом приема мяча, направлением его полета и точностью	

			попадания.	
--	--	--	------------	--

План конспект занятия
Тренера преподавателя МБУ ДО ДЮСШЗ
Кравцова А.К.

Отделение: настольный теннис **Группа НП-1(3 раза в неделю)**

Дата **24** апреля 2020 г. Место проведения: дом, квартира.

Необходимый инвентарь: место для проведения занятий, коврик, теннисная ракетка и шарик.

№ п/п	Содержание упражнений	Кол-во повторений	Методические указания	Источник информации
ОРУ(общеукрепляющие упражнения) 5 минут				
1.	Ходьба в полу приседе.	1 мин.		
2.	Ходьба в полном приседе	1 мин.		
3.	Бег приставным шагом правым, боком.	1 мин.		
4.	Бег захлестывая голень.	1 мин.		
5.	Бег подскоками	1 мин.		
ОФП (общая физическая подготовка) 10 минут				
6.	Разучивание правильного хвата ракетки. (Ракетку следует держать двумя пальцами большим и указательным ,указательный палец проходит по нижнему краю внешней стороны ракетки большой же палец по нижнему краю внутренней стороны ракетки)	6мин		
7.	Жонглирование мячами: -внутренней стороной ракетки -внешней стороной ракетки. - набивание мяча на двух сторонах(попеременно).	3мин	Обращать внимание на возможные ошибки (работу ног работу рук)	
8.	Разучивание техники наката справа(слева). (накат справа выполняется с отведение руки в которой находится ракетка назад и вниз центр тяжести переносится на правую ногу (колени согнуты) ,после выполняется движение рукой вперед и	3мин	Стараться не уронить мяч, сделать точный накат. Следить за правильность выполнения.	

	вверх тем самым подбивая мяч снизу придавая ему вращение).			
9.	Имитация наката справа у стола. Имитация наката слева у стола.	3мин	Выполняя замах из стойки для ударов справа, больше разворачивать плечи и отводить выпрямленную	