

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

Отделение: настольный теннис Группа НП-3
Дата с 8 июня по 27 июня 2020 г. Место проведения: дом, квартира.
Необходимый инвентарь: место для проведения занятий

| № п/п | Содержание упражнений | Кол-во повторений | Методические указания | Источник информации |
|--|---|-------------------|-----------------------------------|---------------------|
| ОРУ (общеукрепляющие упражнения) 6 минут | | | | |
| 1. | Ходьба на месте. Ходьба на носках. Ходьба на пятках. | 1 мин | Следить за темпом. | |
| 2. | Ходьба на внутренней стороне стопы. Тоже на внешней. | 1 мин | Следить за темпом. | |
| 3. | Бег с высоким подниманием бедра; Бег с захлестыванием голени назад; | 1 мин | Держать осанку ровно. | |
| 4. | <i>Комплекс ОРУ на месте:</i> а) И. п. - О. с. 1-4 – повороты головы влево; 5-8 - тоже вправо. б) И. п. - О. с. 1-Наклон головы вперед. 2-И.п. 3-Тоже назад. 4- И. п. в) И. п. - О. с., руки к плечам, круговые движения в плечевом суставе 1-4 вперед. 5-8 тоже назад. г) И. п. – стойка ноги врозь руки на поясе. 1- наклон туловища к правой ноге. 2-тоже по центру. 3-тоже к левой. 4 - И. п. д) И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью. | 3 мин. | Следить за выполнением упражнений | |

| | | | | |
|--|--|--------|---|--|
| | <p>1-2 отведение согнутых рук назад</p> <p>3-4 отведение прямых рук назад с поворотом туловища влево</p> <p>5-6 отведение согнутых рук назад перед грудью</p> <p>7-8 отведение прямых рук назад с поворотом туловища вправо.</p> <p>е) И. п. – широкая стойка ноги врозь, руки на пояс.</p> <p>1-наклон туловища вперёд. 2-И.п.</p> <p>3-тоже назад. 4-И.п.</p> <p>ж) И. п. – широкая стойка ноги врозь, руки вперед в сторону</p> <p>1 – махом левой ноги достать правую руку</p> <p>2 – И. п. 3-4 – тоже другой ногой.</p> <p>з) И. п. – широкая стойка правая нога впереди, руки на колено</p> <p>1-3 – пружинистые движения;</p> <p>4 – смена положения ног прыжком.</p> | | | |
| ОФП (общая физическая подготовка) 14 минут | | | | |
| 5. | Набивание мяча на правой стороне ракетки. | 1 мин. | Стараться, чтобы мяч как можно дольше не падал на землю. Упражнения можно выполнять на месте или в движении. | |
| 6. | Набивание мяча на левой стороне ракетки | 1 мин. | Стараться, чтобы мяч как можно дольше | |

| | | | | |
|-----|--|--------|---|--|
| | | | не падал на землю. Упражнения можно выполнять на месте или в движении. | |
| 7. | Набивание мяча попеременно (сначала правая сторона, затем левая) | 2 мин. | Стараться, чтобы мяч как можно дольше не падал на землю. Упражнения можно выполнять на месте или в движении. | |
| 8. | Набивание мяча об стенку правой стороной ракетки. | 1 мин | Следить, чтобы не упал мяч. | |
| 9. | Набивание об стенку левой стороной ракетки | 1 мин | Следить, чтобы не упал мяч. | |
| 10. | Выполняем 2 набивания ракеткой и 1 удар об стену | 2 мин | Следить, чтобы не упал мяч. | |
| 11. | Многократное подбивание мяча ладонной или тыльной стороной ракетки снизу вверх или поочередно той или другой стороной ракетки. | 2 мин. | Стараться, чтобы мяч как можно дольше не падал на землю. Упражнения можно выполнять на месте или в движении. | |
| 12. | То же, но подбивать мяч ракеткой на различную высоту: с высоким отскоком, низким отскоком.. | 2 мин | Стараться, чтобы мяч как можно дольше не падал на землю. | |

| | | | | |
|-----------------------|---|--------|---|--|
| | | | Упражнения можно выполнять на месте или в движении. | |
| 13. | Так же подбивая мяч, приседать и вставать или отбить мяч, присесть, снова отбить мяч, встать. | 2 мин. | Стараться, чтобы мяч как можно дольше не падал на землю. Упражнения можно выполнять на месте или в движении. | |
| Заключительная часть. | | | | |
| 14. | Принять душ. | | | |