

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

Отделение: настольный теннис Группа НП-3

Дата с 4 по 8 мая 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.	<ul style="list-style-type: none"> • ОРУ в движении • Ходьба на носках руки на поясе. • Ходьба на пятках руки за голову. 	1мин	<ul style="list-style-type: none"> • Обращение внимания на ошибки при выполнении упражнений в движении. 	
2.	<ul style="list-style-type: none"> • Движение приставными шагами правым/левым боком. • Движение скрестными шагами правым/левым боком. 	1мин	Обращение внимания на ошибки при выполнении упражнений в движении.	
3.	<ul style="list-style-type: none"> • Бег с высоким подниманием бедра. • Бег с захлестыванием голени. 	1мин	Держать осанку ровно.	
4.	<ul style="list-style-type: none"> • Бег на месте .Круговые вращения руками 	1мин	Держать равновесие.	
5.	<ul style="list-style-type: none"> • Движение обычным шагом для восстановления 	1мин	Следить за дыханием.	

	я дыхания.			
ОФП (общая физическая подготовка) 15 минут				

6.	Прыжки на скакалке.	1 мин.	Следить за координацией движения.	
7.	Приседания.	1 мин	Произвольное дыхание.	
8.	Пытаться удержать на ракетке шарик.	1 мин.	Следить за ракеткой.	
9	<ul style="list-style-type: none"> Выполнение упражнений в жонглировании и мяча ракеткой: 	1 мин.	Выполнять не спеша.	
10.	<ul style="list-style-type: none"> жонглирование правой стороной ракетки 	1 мин.	Стараться, чтобы шарик не упал.	
11	<ul style="list-style-type: none"> жонглирование левой стороной ракетки 	1 мин.	Следить за техникой выполнения	
12	<ul style="list-style-type: none"> жонглирование с поочередным отскоком мяча правой/левой стороной ракетки 	2 мин	Следить за техникой выполнения	
13	<ul style="list-style-type: none"> жонглирование правой стороной ракетки с изменением высоты отскока мяча 	2 мин	Следить за техникой выполнения	

14	<ul style="list-style-type: none"> • жонглирование на левой стороной ракетки с изменением высоты отскока мяча • 	2мин	Следить за техникой выполнения	
15	<ul style="list-style-type: none"> • жонглирование на левой стороной ракетки с изменением высоты отскока мяча 	2мин	Следить за техникой выполнения	
Заключительная часть.				
16	Упражнения на восстановление дыхания.	1мин		