

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

Отделение: настольный теннис      Группа СО-А

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

|  |            |  |  |  |
|--|------------|--|--|--|
|  | я дыхания. |  |  |  |
| ОФП (общая физическая подготовка) 10 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"> <li>Выполнение упражнений в жонглировании и мяча ракеткой:</li> </ul>                  | 1 мин. | Выполнять не спеша.               |  |
| 10. | <ul style="list-style-type: none"> <li>жонглирование правой стороной ракетки</li> </ul>                                   | 1 мин. | Стараться, чтобы шарик не упал.   |  |
| 11  | <ul style="list-style-type: none"> <li>жонглирование левой стороной ракетки</li> </ul>                                    | 1 мин. | Следить за техникой выполнения    |  |
| 12  | <ul style="list-style-type: none"> <li>жонглирование с поочередным отскоком мяча правой/левой стороной ракетки</li> </ul> | 2 мин  | Следить за техникой выполнения    |  |
| 13  | жонглирование правой стороной ракетки с изменением высоты отскока мяча  | 2 мин  | Следить за техникой выполнения    |  |

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