

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

Отделение: настольный теннис **Группа СО-Б(2 раза в неделю)**

Дата с **28** по **30** 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)	4мин		
7.	Жонглирование мячами: -внутренней стороной ракетки -внешней стороной ракетки. - набивание мяча на двух сторонах(попеременно).	2мин	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 вверх тем самым подбивая мяч снизу	2мин	Стараться не уронить мяч, сделать точный накат. Следить за правильность выполнения.	

	придавая ему вращение).			
--	-------------------------	--	--	--