

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

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

Дата с 27 по 29 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.	<b>Разучивание правильного хвата ракетки.</b> (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.	<b>Жонглирование мячами:</b> -внутренней стороной ракетки -внешней стороной ракетки. - набивание мяча на двух сторонах(попеременно).	2мин	Обращать внимание на возможные ошибки ( работу ног работу рук)	
8.	<b>Разучивание техники наката справа(слева).</b> (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).			
9.	<b>Имитация наката справа у стола.</b> <b>Имитация наката слева у стола.</b>	2мин	Выполняя замах из стойки для ударов справа, больше разворачивать плечи и отводить выпрямленную	