

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

Отделение: настольный теннис Группа СО-А
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) 9 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.	Бросить мяч на пол и не ловить, а несколько раз ударить вниз ракеткой, чтобы мяч снова отскочил от пола. Варианты: выполнить упражнение и дважды (или несколько раз) ударить по мячу ракеткой, то же, но с продвижением вперед	1 мин.		
12.	Принять душ.			

