

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

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

Дата с **20** по **25** 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
<b>ОРУ(общеукрепляющие упражнения) 5 минут</b>				
1.	вращение головой	30сек		
2.	повороты, наклон с поворотами корпуса(мельница)	1мин		
3.	вращение таза, коленей, приседание	2мин		
4.	махи руками вперед и назад	1мин		
5.	тянемся наклонами в право и влево.	30сек		
<b>ОФП (общая физическая подготовка) 10 минут</b>				
6.	3. Упражнения по технике настольного тенниса : эмитация с ракеткой без мяча наката справа потом отдельно наката слева, вместе накат справа и накат слева.	4мин	При подаче мяч подбрасывать открытой ладонью, за столом.	
7.	4. Набивание на ракетке справа	2мин	Следить за моментом приема мяча, направлением его полета и точностью попадания.	
8.	5. Набивание от стенки с ракеткой и мячом справа	2мин	Следить за ракеткой куда попадает мяч. Высота подброса мяча.	

9.	6. Игра от стенки с ракеткой и мячом справа с перерывом	2мин	Следить за игрой моментом приема мяча, направлением его полета и точностью попадания.	