

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

Отделение: настольный теннис

Группа СО-А(2 раза в неделю)

Дата с **20** по **22** 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.	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		
ОФП (общая физическая подготовка) 10 минут				
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.	