

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

Отделение: настольный теннис **Группа НП-1(3 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.	<b>Ходьба и её разновидности:</b>  а)руки вверх, ходьба на носках; б) руки за голову, ходьба на пятках; в) руки в стороны, ходьба на внутренней стороне стопы.	1 мин.	Следить за правильностью выполнения упражнений.	
2.	<b>Специальные беговые упражнения:</b> – с высоким подниманием бедра; – с захлестыванием голени назад; – правым боком; – левым боком; – с крестным шагом правым, левым боком; – спиной вперед.	1 мин.	Следить за правильностью выполнения упражнений.	
3.	<b>О. Р. У. на месте:</b> <b>а) И. п. - О. с.</b> 1-4 – повороты головы влево;5-8 - тоже вправо. <b>б) И. п. - О. с.</b>  1-Наклон головы вперед.2- И.п, 3-Тоже назад.4- И.п. <b>в) И. п. - О. с., руки к плечам</b> , круговые движения в плечевом суставе 1-4 вперед. 5-8 тоже назад.	1 мин.	Следить за правильностью выполнения упражнений.	
4.	<b>И. п. – стойка ноги врозь руки на поясе.</b> 1- наклон туловища к правой ноге. 2- тоже по центру.3-тоже к левой. 4- И.п. <b>И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью.</b> 1-2 поворот туловища влево,3-4 вправо.	1 мин.	Следить за правильностью выполнения упражнений.	

	<b>И. п.– стойка ноги врозь по шире, руки на пояс.</b> 1-наклон туловища вперёд.2-И.п,3-тоже назад.4-И.п.			
5.	<b>И. п. – стойка ноги врозь по шире, руки вперед в сторону</b> 1 – махом левой ноги достать правую руку 2 – И. п.3-4 – тоже другой ногой. <b>И. п. – широкая стойка правая нога впереди, руки на колено</b> 1-3 – пружинистые движения; 4 – смена положения ног прыжком	1 мин.	Следить за правильностью выполнения упражнений.	
<b>ОФП (общая физическая подготовка) 15 минут</b>				
6.	Упражнения по технике настольного тенниса : имитация подачи наката справа имитация подачи накатом слева имитация наката справа имитация накатом слева	6мин	Обращать внимание на возможные ошибки ( работу ног, работу рук)	
7.	Набивание на ракетке справа с быстрым приседанием с перерывом .	3мин	Обращать внимание на возможные ошибки ( работу ног, работу рук)	
8.	Набивание на ракетке мяча слева с приседанием с перерывом .	3мин	Следить за правильность выполнения.	
9.	Набивание на ракетке мяча справа слева с приседанием с перерывом .	3мин	Обращать внимание на возможные ошибки ( работу ног, работу рук)	