

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

Отделение: настольный теннис **Группа НП-3(4 раза в неделю)**

Дата с **28** по **30** 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. 1-</b>	1 мин.	Следить за правильностью	

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

	приседанием с перерывом .		правильность выполнения.	
9.	Набивание на ракетке мяча справа слева с приседанием с перерывом .	3мин	Обращать внимание на возможные ошибки ( работу ног, работу рук)	