

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

Отделение: настольный теннис      Группа    НП-1

Дата с 4 по 8 мая 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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ОРУ в движении</b></li> <li>• Ходьба на носках руки на поясе.</li> <li>• Ходьба на пятках руки за голову.</li> </ul>	1мин	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обращение внимания на ошибки при выполнении упражнений в движении.</li> </ul>	
2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Движение приставными шагами правым/левым боком.</li> <li>• Движение скрестными шагами правым/левым боком.</li> </ul>	1мин	Обращение внимания на ошибки при выполнении упражнений в движении.	
3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег с высоким подниманием бедра.</li> <li>• Бег с захлестыванием голени.</li> </ul>	1мин	Держать осанку ровно.	
4.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Бег на месте .Круговые вращения руками</li> </ul>	1мин	Держать равновесие.	
5.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Движение обычным шагом для восстановления</li> </ul>	1мин	Следить за дыханием.	

	я дыхания.			
ОФП (общая физическая подготовка) 15 минут				

6.	Прыжки на скакалке.	1 мин.	Следить за координацией движения.	
7.	Приседания.	1 мин	Произвольное дыхание.	
8.	Пытаться удержать на ракетке шарик.	1 мин.	Следить за ракеткой.	
9	<ul style="list-style-type: none"> <li>Выполнение упражнений в жонглировании и мяча ракеткой:</li> </ul>	1 мин.	Выполнять не спеша.	
10.	<ul style="list-style-type: none"> <li>жонглирование правой стороной ракетки</li> </ul>	1 мин.	Стараться, чтобы шарик не упал.	
11	<ul style="list-style-type: none"> <li>жонглирование левой стороной ракетки</li> </ul>	1 мин.	Следить за техникой выполнения	
12	<ul style="list-style-type: none"> <li>жонглирование с поочередным отскоком мяча правой/левой стороной ракетки</li> </ul>	2 мин	Следить за техникой выполнения	
13	<ul style="list-style-type: none"> <li>жонглирование правой стороной ракетки с изменением высоты отскока мяча</li> </ul>	2 мин	Следить за техникой выполнения	

14	<ul style="list-style-type: none"> <li>• жонглирование на левой стороной ракетки с изменением высоты отскока мяча</li> </ul>	2мин	Следить за техникой выполнения	
15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• жонглирование на левой стороной ракетки с изменением высоты отскока мяча</li> </ul>	2мин	Следить за техникой выполнения	
Заключительная часть.				
16	Упражнения на восстановление дыхания.	1мин		