

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

Отделение: настольный теннис Группа НП-3
Дата с **11** по **23** мая 2020 г. Место проведения: дом, квартира.
Необходимый инвентарь: место для проведения занятий

№ п/п	Содержание упражнений	Кол-во повторений	Методические указания	Источник информации
ОРУ(общеукрепляющие упражнения) 5 минут				
1.	Ходьба на месте.	1 мин	Следить за темпом.	
2.	Бег на месте.	1 мин.	Следить за дыханием.	
3.	Ходьба на носках, ракетка над головой. Высоко поднимать ракетку в прямых руках, смотреть перед собой.	1 мин	Держать осанку ровно.	
4.	Ходьба на пятках, ракетка в согнутых руках за головой.	1 мин	Держать равновесие.	
5.	Ходьба с высоким подниманием колен, доставать до ракетки коленями.	1 мин	Держать равновесие.	
ОФП (общая физическая подготовка) 15 минут				
6.	Прыжки на скакалке.	1 мин.	Следить за координацией движения.	
7.	Приседания.	1 мин	Произвольное дыхание.	
8.	Положить мяч на ракетку и стоя или сидя перекатывать мяч на ракетке с одного ее края до другого или по кругу. Можно усложнить, если попробовать написать мячом на ракетке свое имя.	2 мин.	Следить за ракеткой.	
9.	То же упражнение можно применять в ходьбе по прямой или обегая стойки и разнообразном беге, главная задача —	2 мин.	Выполнять не спеша.	

	правильно держать ракетку и не уронить с нее мяч.			
10.	Балансирование с мячом. Это упражнение вырабатывает навык равновесия при изменении положения ракетки с мячом. Положи мяч на ракетку и резко поворачивай ее влево, вправо, от себя, к себе, стараясь удерживать мяч на ракетке. Вначале можно придерживать мяч свободной рукой..	2 мин.	Стараться, чтобы шарик не упал.	
11.	Свободной рукой бросить мяч на пол, после первого отскока поймать его на ракетку и не давать скатиться. Можно это упражнение усложнить: поймать мяч после двух или нескольких отскоков от пола или поймать сначала на одну сторону ракетки, затем на другую; принимать мяч на ракетку как можно ниже от пола и т. п.	3мин		
12.	Бросить мяч на пол и не ловить, а несколько раз ударить вниз ракеткой, чтобы мяч снова отскочил от пола. Варианты: выполнить упражнение и дважды (или несколько раз) ударить по мячу ракеткой, то же, но с продвижением вперед.	3мин		

Заключительная часть.				
13.	Упражнения на восстановление дыхания.	1 мин		