

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

Отделение: настольный теннис

**Группа НП-3(4 раза в неделю)**

Дата с **21** по **23** 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
<b>ОРУ(общеукрепляющие упражнения) 5 минут</b>				
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		
<b>ОФП (общая физическая подготовка) 15 минут</b>				
6.	3. Упражнения по технике настольного тенниса : эмитация с ракеткой без мяча наката справа потом отдельно наката слева, вместе накат справа и накат слева.	6мин	При подаче мяч подбрасывать открытой ладонью, за столом.	
7.	4. Набивание на ракетке справа	3мин	Следить за моментом приема мяча, направлением его полета и точностью попадания.	
8.	5. Набивание от стенки с ракеткой и мячом справа	3мин	Следить за ракеткой куда попадает мяч. Высота подброса мяча.	

9.	6. Игра от стенки с ракеткой и мячом справа с перерывом	3мин	Следить за игрой моментом приема мяча, направлением его полета и точностью попадания.	
----	---	------	---	--

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

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

Дата 24.25 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.	Ходьба в полу приседе.	1 мин.		
2.	Ходьба в полном приседе	1 мин.		
3.	Бег приставным шагом правым, боком.	1 мин.		
4.	Бег захлестывая голень.	1 мин.		
5.	Бег подскоками	1 мин.		
ОФП (общая физическая подготовка) 10 минут				
6.	<b>Разучивание правильного хвата ракетки.</b> (Ракетку следует держать двумя пальцами большим и указательным ,указательный палец проходит по нижнему краю внешней стороны ракетки большой же палец по нижнему краю внутренней стороны ракетки)	6мин		
7.	<b>Жонглирование мячами:</b>	3мин	Обращать внимание на	

	-внутренней стороной ракетки -внешней стороной ракетки. - набивание мяча на двух сторонах(попеременно).		возможные ошибки ( работу ног работу рук)	
8.	<b>Разучивание техники наката справа(слева).</b> (накат справа выполняется с отведение руки в которой находится ракетка назад и вниз центр тяжести переносится на правую ногу (колени согнуты) ,после выполняется движение рукой вперёд и вверх тем самым подбивая мяч снизу придавая ему вращение).	3мин	Стараться не уронить мяч, сделать точный накат.  Следить за правильность выполнения.	
9.	<b>Имитация наката справа у стола.</b> <b>Имитация наката слева у стола.</b>	3мин	Выполняя замах из стойки для ударов справа, больше разворачивать плечи и отводить выпрямленную	