

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

Отделение: настольный теннис Группа НП-1
Дата с 25 мая по 6 июня 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.	Ходьба на месте с высоким подниманием бедра.	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.	
Для умения правильно держать ракетку и выполнять различные движения с ракеткой и мячом применяй следующие упражнения.				
8.	Многократное подбивание мяча ладонной или тыльной стороной ракетки снизу вверх или поочередно той или другой стороной ракетки.	1 мин.	Стараться, чтобы мяч как можно дольше не падал на землю. Упражнения можно выполнять на месте или в движении.	

9.	То же, но подбивать мяч ракеткой на различную высоту: с высоким отскоком, низким отскоком.	2 мин.	Стараться, чтобы мяч как можно дольше не падал на землю. Упражнения можно выполнять на месте или в движении.	
10.	Так же подбивая мяч, приседать и вставать или отбить мяч, присесть, снова отбить мяч, встать.	2 мин.	Стараться, чтобы мяч как можно дольше не падал на землю. Упражнения можно выполнять на месте или в движении.	
11.	Ведение мяча ракеткой об пол (дриблинг) в стойке теннисиста на месте или в движении.	2мин	Следить, чтобы не упал мяч.	
12.	Подбросить мяч ракеткой высоко вверх (выше головы) , а затем мягко принять его на ракетку без отскока, погасив энергию падающего мяча проводкой ракетки за мячом.	2мин	Упражнение выполнять ладонной и тыльной стороной ракетки на месте и в движении.	
13	Подбивая мяч ладонной или тыльной стороной ракетки, придавать ему правое боковое вращение движением ракетки в левую или правую стороны от туловища.	2мин	Упражнение выполнять ладонной и тыльной стороной ракетки на месте и в движении.	
14	Подбивая мяч ладонной или тыльной стороной ракетки, придавать ему левое боковое вращение движением ракетки в	2мин	Упражнение выполнять ладонной и тыльной стороной ракетки на месте и в	

	левую или правую стороны от туловища.		движении.	
Заключительная часть.				
15	Принять душ.			