

План-конспект занятия

тренера-преподавателя МБУ ДО ДЮСШ 3

Леханов Сергей Владимирович

Отделение: Настольный теннис      Группа СО

Дата: с 27 по 30 апреля 2020 г. Место проведения: дом, квартира.

Необходимый инвентарь: Скакалка, теннисный мяч

№ п/п	Содержание упражнений	Время для выполнения	Методические указания	Источник информации
1	Бег трусцой во дворе, если нет возможности, то выполнять бег на месте	2 мин	Держать один ритм	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=5EeyP2A9Ow">https://www.youtube.com/watch?v=5EeyP2A9Ow</a>
2	Прыжки через скамейку или какое-либо препятствие	3 мин	Выполнять упражнение в одном темпе	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=pl8euO78Vlw">https://www.youtube.com/watch?v=pl8euO78Vlw</a>
3	Перемещение вправо, влево с касанием пола играющей рукой	2 мин	Выполнять упражнение в стойке теннисиста	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=pl8euO78Vlw">https://www.youtube.com/watch?v=pl8euO78Vlw</a>
4	Набивание теннисного мяча об стену	3 мин	Стараться держать колени согнутыми	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=pl8euO78Vlw">https://www.youtube.com/watch?v=pl8euO78Vlw</a>
5	Упражнение на пресс (подъем туловища, ноги, желательно, должны быть закреплены)	4 мин	<i>Руки стараться держать за головой</i>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=pl8euO78Vlw">https://www.youtube.com/watch?v=pl8euO78Vlw</a>
6	Восстановление дыхания	1 мин	Выполнять исключительно стоя	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=pl8euO78Vlw">https://www.youtube.com/watch?v=pl8euO78Vlw</a>
Для закрепления, желательно, совершить растяжку на полу <a href="https://www.youtube.com/watch?v=pl8euO78Vlw">https://www.youtube.com/watch?v=pl8euO78Vlw</a>				

**ВНИМАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ!**

**Обратить внимание на соблюдение техники безопасности при выполнении физических упражнений в домашних условиях!**