

План-конспект занятия

тренера-преподавателя МБУ ДО ДЮСШ 3

Леханов Сергей Владимирович

Отделение: Настольный теннис Группа НП-1, НП-3

Дата: с 20 по 25 апреля 2020 г. Место проведения: дом, квартира.

Необходимый инвентарь: Скакалка, теннисный мяч

№ п/п	Содержание упражнений	Время для выполнения	Методические указания	Источник информации
1	Пр.на осанку\ходьба на пятках, носках внешней и внутренней стороне стопы	3 мин	Спина прямая, смотрим вперед, руки произвольно	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=5EeeyP2A9Ow">https://www.youtube.com/watch?v=5EeeyP2A9Ow</a>
2	Медленный бег по двору в чередовании с ходьбой. Если нет условий, то применяем тренажер	4 мин	Дыхание не задерживать	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=pl8euO78Vlw">https://www.youtube.com/watch?v=pl8euO78Vlw</a>
3	Маховые движения руками одноименно и разноименно, повороты, наклоны, приседания, упр. в равновесии	3 мин	Руки прямые, колени не должны быть согнуты, коснуться руками пола	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=pl8euO78Vlw">https://www.youtube.com/watch?v=pl8euO78Vlw</a>
4	Прыжки со скакалкой\ на одной, другой, на обеих ногах\ отжимания, приседания, подтягивания, работа с эспандером	2 мин	Дыхание произвольно, работать на носках, перерыв в работе индивидуален	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=pl8euO78Vlw">https://www.youtube.com/watch?v=pl8euO78Vlw</a>
5	Набивание теннисного мяча	5 мин	<i>Стараться не подбрасывать мяч слишком высоко</i>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=pl8euO78Vlw">https://www.youtube.com/watch?v=pl8euO78Vlw</a>
6	Упр. на восстановление дыхания	3 мин	Глубокие вдохи и выдохи	<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!**