

План-конспект занятия

тренера-преподавателя МБУ ДО ДЮСШ 3

Леханов Сергей Владимирович

Отделение: Настольный теннис Группа ТЭ-1

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	5 мин	Держать один ритм	https://www.youtube.com/watch?v=5EeyP2A9Ow
2	Прыжки через скамейку или какое-либо препятствие	4 мин	Выполнять упражнение в одном темпе	https://www.youtube.com/watch?v=pl8euO78Vlw
3	Перемещение вправо, влево с касанием пола играющей рукой	5 мин	Выполнять упражнение в стойке теннисиста	https://www.youtube.com/watch?v=pl8euO78Vlw
4	Набивание теннисного мяча об стену	6 мин	Стараться держать колени согнутыми	https://www.youtube.com/watch?v=pl8euO78Vlw
5	Упражнение на пресс (подъем туловища, ноги, желательно, должны быть закреплены)	6 мин	<i>Руки стараться держать за головой</i>	https://www.youtube.com/watch?v=pl8euO78Vlw
6	Восстановление дыхания	4 мин	Выполнять исключительно стоя	https://www.youtube.com/watch?v=pl8euO78Vlw
Для закрепления, желательно, совершить растяжку на полу https://www.youtube.com/watch?v=pl8euO78Vlw				

ВНИМАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ!

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