

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**  
**учебно-тренировочного занятия группы СО**  
**Тренер-преподаватель Гоголь В.В., отделение настольного тенниса.**

**Цель:** Формирование навыка к целенаправленной спортивной подготовке

**Дата проведения:** 20.04.2020г-30.04.20

**Инвентарь:**

№	Содержание	Дозировка	Организационно – методические указания
<b>I</b>	<b>Подготовительная часть</b> 1. Бег на месте 2. Переход на шаг, восстановление дыхания. 3) развернуть носки максимально в стороны и таким образом идти. 4) развернуть носки максимально во внутрь.	<b>1'</b>   <b>30с</b>   <b>30с</b>	Продолжая шагать делать глубокий вдох, выдох.  При ходьбе носки держать четко в стороны.  При ходьбе держать носки во внутрь.
<b>II</b>	<b>Основная часть</b> 5.Комплекс ОРУ: 1) ИП.- о.с. 1 – руки вверх 2 – руки вниз 3,4 – то же 2) ИП.- о.с. 1 – руки вверх 2 – руки вниз попеременно 3) ИП.-о.с. 1-4 – круговые движения прямыми руками вперед 5-8 – то же назад 4) ИП. – о.с. имитация руками кроля на груди и спине 5) ИП.- о.с. 1-3 – пружинящие наклоны вперед, руки вниз 4–прогиб назад, руки к пяткам  6) ИП. – о.с. руки на пояс 1-4 – круговые движения тазом вправо 5-8 – то же влево  7) ИП.-стойка ноги врозь, наклон вперед, руки в сторону (мельница) 1 – поворот туловища вправо левой рукой до правой ноги 2- поворот туловища влево	<b>12'</b>  <b>20 раз</b>     <b>16-20 раз</b>     <b>30-40 раз</b>   <b>16-20 раз</b>  <b>12-15 раз</b>     <b>20-30 раз</b>   <b>20-30 раз</b>	Выполнять с максимальной амплитудой.    Выполнять с максимальной амплитудой, руки прямые  Выполнять с большой амплитудой  работа рук как при плавании.  Ноги в коленях не сгибать, стремиться руками достать до пола.  Выполнять упражнения с максимальной амплитудой.   Руки не сгибать, голову не поворачивать, поворот туловища с большой

	<p>правой рукой до левой ноги 3-4 – то же</p> <p>8) ИП.- сед на пятках, руки назад 1 – поднять колени 2 – опустить колени 3-4 – то же</p> <p>9) ИП.- сед 1-3 – пружинящие наклоны вперед, руки вперед 4 – ИП.</p> <p>10) ИП.-упор- присед 1 – прыжок вверх, руки вверх 2-4 – то же.</p> <p>11) восстановление дыхания</p>	<p><b>15-20 раз</b></p> <p><b>15-20 раз</b></p>	<p>амплитудой.</p> <p>Задержать колени в верхнем положении, носки вытянуты.</p> <p>Ноги в коленях не сгибать, тянуться подбородком до колен.</p> <p>Выпрыгивать максимально вверх. глубокий вдох, выдох.</p>
<b>III</b>	<p><b>Заключительная часть</b></p> <p>1. Принятие водных процедур.</p>	<b>1'</b>	