

ПЛАН-КОНСПЕКТ

Учебно-тренировочного занятия по настольному теннису (СО, тренер-преподаватель Махорин А.С.)

Тема: имитация подачи накатом справа и слева

Цели и задачи:

- 1.Обучение техники подачи накатом справа и слева
- 3.Развитие ловкости и выносливости.

Дата: с 6 по 8 мая 2020 г.

Оборудование и инвентарь:

1. Ракетки для настольного тенниса

Части	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ 4 мин	1. Разминка 4 минут	4 мин	вращение головой, повороты корпуса, наклон с поворотами корпуса(мельница), вращение таза, коленей, приседание 10раз, отжимание 10раз, махи руками вперед 10раз, назад 10 раз, тянемся наклонами в право и влево.
ОСНОВНАЯ 10 мин	1. Упражнения по технике настольного тенниса 6 минут. 2. Набивание на ракетке с права 20-30раз 2 мин. перемещение в игровой стойке вперед назад (1 шаг поочередно на каждую ногу(выпад)) 20-30раз 2 мин.	10 мин	1. имитация подачи накатом справа и слева

З А К Л Ю Ч И Т Е Л Ь Н А Я 1 мин	Подведение итогов. Оглашение домашнего задания. (Имитация накатов слева справа стоя у зеркала)	1 мин	
--	---	-------	--

Тренер _____ Махорин А.С.