

ПЛАН-КОНСПЕКТ

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

Тема: имитация подрезки справа и слева.

Цели и задачи:

1. имитация подрезки справа и слева

Дата: с 27 по 30 апреля 2020 г.

Оборудование и инвентарь:

1. Ракетки для настольного тенниса
2. мяч

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 от стенки с ракеткой и мячом слева 4 мин.	10 мин	1. имитация подрезки 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.