

ПЛАН-КОНСПЕКТ

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

Тема: Эмитация с ракеткой без мяча наката справа, потом отдельно наката слева, вместе накат справа и накат слева

Цели и задачи:

- 1.Обучение техники наката справа (слева).
- 2.Обучение техники наката вместе справа (слева).
- 3.Развитие ловкости и выносливости.

Дата: с 20 по 24 апреля 2020 г.

Оборудование и инвентарь:

1. Ракетки для настольного тенниса

Час ти	Содержание	Дозиро вка	Организационно- методические указания
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я 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.
О С Н О В Н А Я 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. эмитация с ракеткой без мяча наката справа потом отдельно наката слева, вместе накат справа и накат 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.