План-конспект тренировочных занятий по настольному теннису гр. Б-4 (ТЭ-1) №-недели 33 № занятия 159,160,161,162,163. Переходный период с 20.04.20-26.04.20

Задачи: 1. Развитие и совершенствование физических качеств-быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости. 2. Развитие самоконтроля, быстрого принятия решения. тр.-преподаватель Щека С.Н.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнений | Дозировка | Методические указания |
| 1 | Разминка:а) упражнения в беге на местеб)упражнения для мышц рукв) упражнения для мышц туловищаг) упражнения для мышц ног | 2 мин 30 с1 мин 30 с2 мин1 мин 30 с | Во время выполнения упражнений глаза не закрывать; спину держать прямо, плечи не поднимать. Смотреть за дыханием. |
| 2 | Растяжка.Упражнения на растяжку:а) «кошка под забором»б) «Верблюд»в) «Перочинный нож» | Время на выносливость | Смотреть за амплитудой |
| 3 | Прыжки и передвижение:а)Прыжки со скакалкойб)Передвижение приставным шагом на расстоянии 2м влево, вправо | 100 раз по 3 повтор.2 мин. |  |
| 4 | Жонглирование мячом разными способами:а)Имитация наката справа, слеваб) Имитация топ-спина справа, слева.в) Имитация подрезки справа,слева. | 100 движ.100 движ.50 движ. | Смотреть за техникой игры рукой, постановки ног |
| 5 | Отжимание от пола в упоре лежа | 5 подходов по 8 раз | Спину при отжимании держать прямо, параллельно полу. |
| 6 | Пресс лежа на полу:а) с поднятием ногб) с поднятием корпуса | 5 подходов по 8 раз5 подходов по 8 раз | Ноги ровно лежат на полу |
| 7 | Заминка, повторить растяжки |  |  |

Внимание обучающимся!

Обратить внимание на соблюдение техники безопасности выполнения физических упражнений.