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 месте  б)упражнения для мышц рук  в) упражнения для мышц туловища  г) упражнения для мышц ног | 2 мин 30 с  1 мин 30 с  2 мин  1 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 скакалкой  б)Передвижение приставным шагом на расстоянии 2м влево, вправо | 100 раз по 3 повтор.  2 мин. |  |
| 4 | Жонглирование мячом разными способами:  а)Имитация наката справа, слева  б) 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 ног  б) с поднятием корпуса | 5 подходов по 8 раз  5 подходов по 8 раз | Ноги ровно лежат на полу |
| 7 | Заминка, повторить растяжки |  |  |

Внимание обучающимся!

Обратить внимание на соблюдение техники безопасности выполнения физических упражнений.