

План-конспект

учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: Настольный теннис

Группа: СОЭ

Тренер-преподаватель: Саркисян Э. М.

Обратная связь с тренером-преподавателем: Сотовая связь по WhatsApp

Дата	Содержание занятия	Методические рекомендации
19.05	<p>Обучение передачи теннисного мяча в парах. Отработка навыков передачи мяча.</p> <p>1. Ведение теннисного мяча в вертикальном направлении в воздухе. (3 подхода по 30 ударов) Ракетку держать в горизонтальном положении, не допускать падение мяча на пол. Отработка в паре.</p> <p>2. Прыжки с скакалкой 3 подхода по 20 раз</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при подаче и ловле теннисного мяча. Что относится к олимпийской символике?</p>
22.05	<p>Обучение технике подачи мяча в парах. Отработка навыков приема мяча.</p> <p>1. Введение теннисного мяча в вертикальном направлении в воздухе. (3 подхода по 50 ударов) Ракетку держать в горизонтальном положении, не допускать падение мяча на пол. Отработка в паре.</p> <p>2. Прыжки с скакалкой 3 подхода по 20 раз</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при прыжках. Что такое быстрота и как ее следует развивать?</p>