

План – конспект тренировочного занятия по настольному теннису

Группа: НП-1

Дата проведения: 21.04.2020г

Тема: Жонглирование в настольном теннисе.

Цель: Повторить основные упражнения для развития чувства мяча.

Задачи: 1. Повторение упражнений с шариком на ракетке.

2. Укрепление здорового образа жизни.

3. Воспитывать самостоятельность.

№	Содержание учебного материала	Дозировка в минутах	Организационно-методические указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 8 мин			
1	Разминка (Выполнение общих физических упражнений)	8 мин	Обще-развивающие упражнения, по схеме предыдущих занятий в спорт.зале, при наших тренировках. (10 упражнений)
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 30 МИН			
1	Разминка кисти и лучезапястного сустава: - подкидывание и ловля шарика правой рукой - подкидывание и ловля шарика левой рукой - набивания шарика ниже- выше, ладонной стороной ракетки. - набивание шарика ниже- выше, тыльной стороной ракетки.	10 мин	Шарик подбиваем на высоту не менее 30см
2	Основные упражнений на развитие чувства мяча: https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2040645373638732776&text=настольный+теннис+развитие+чувства+мяча	20 мин	Просмотр видеоролика и выполнение только 3-х первых упражнений
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ – 5 мин			
1	Дыхательные упражнения для теннисиста	4мин	Выполнить по 3 упражнения

Тренер: Матренина Е.В.

**План – конспект тренировочного занятия
по настольному теннису**

Группа: ТСС-3 и ТСС-4

Дата проведения: 21.04.2020г

Тема: Подставка слева

Цель: Посмотреть и проанализировать технику подставки слева

Задачи: 1. Повысить уровень знаний

2. Укрепление здорового образа жизни.

3. Воспитывать самостоятельность.

№	Содержание учебного материала	Дозировка в минутах	Организационно-методические указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 10 мин			
1	Разминка (Выполнение общих физических упражнений)	10 мин	Обще-развивающие упражнения, по схеме предыдущих занятий в спорт.зале, при наших тренировках. (10-12 упражнений)
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 9 МИН			
1	Подставка слева https://youtu.be/IPXWQ1iZO3o	9 мин	Внимательно посмотреть и проанализировать видео
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ – 5 мин			
1	Дыхательные упражнения для теннисиста	5 мин	Выполнить по 3 упражнения

Тренер: Матренина Е.В.

