

## План – конспект тренировочного занятия по настольному теннису

Группа: НП-1

Дата проведения: 01.05.2020г

Тема: Специальная физическая подготовка.

Цель: Всестороннее гармоническое развитие физических качеств.

Задачи: 1. Повысить настроение – психологическая установка на хороший день и заряд бодрости.  
2. Укрепление здорового образа жизни.  
3. Воспитывать самостоятельность.

№	Содержание учебного материала	Дозировка в минутах	Организационно-методические указания
<b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 10 мин</b>			
1	Степразминка <a href="https://youtu.be/gVeupwYkgbc">https://youtu.be/gVeupwYkgbc</a>	10 мин	Все упражнения выполнять в спортивной одежде и обуви
<b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 10 МИН</b>			
1	Выполнение специальных физических упражнений <a href="https://youtu.be/oI38E4_hdNU">https://youtu.be/oI38E4_hdNU</a>	10 мин	Просмотр видеоролика и выполнение СФУ упражнений.
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ – 5 мин</b>			
1	 <p style="text-align: center;"><b>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ДЫХАНИЯ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Энергичная ходьба с постепенным замедлением шагов и уменьшением частоты дыхания.</li> <li>2. Ноги врозь. Поднимаясь на носки, руки вверх (вдох). Принять в.п. (выдох).</li> <li>3. Подняться на носки, руки вверх (вдох). Наклониться, расслабленно опустить руки вниз (выдох).</li> </ol>	5 мин	

**Тренер: Матренина Е.В.**

## План – конспект тренировочного занятия по настольному теннису

Группа: ТСС-3 и ТСС-4

Дата проведения: 01.05.2020г

Тема: Общая физическая подготовка.

Цель: Всестороннее гармоническое развитие физических способностей.

Задачи: 1. Укрепление здорового образа жизни.

2. Воспитывать самостоятельность.

№	Содержание учебного материала	Дозировка в минутах	Организационно-методические указания
<b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 10 мин</b>			
1	Степразминка <a href="https://youtu.be/gVeupwYkgbc">https://youtu.be/gVeupwYkgbc</a>	10 мин	Все упражнения выполнять в спортивной одежде и обуви
<b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 20 МИН</b>			
1	Тренировка Табата <a href="https://youtu.be/zT4NJC5fzWg">https://youtu.be/zT4NJC5fzWg</a>	20 мин	Просмотр видеоролика.  Выполнять 2-3 круга
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ – 5 мин</b>			
1	<p style="text-align: center;"><b>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ДЫХАНИЯ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Энергичная ходьба с постепенным замедлением шагов и уменьшением частоты дыхания.</li> <li>2. Ноги врозь. Поднимаясь на носки, руки вверх (вдох). Принять н.п. (выдох).</li> <li>3. Подняться на носки, руки вверх (вдох). Наклониться, расслабленно опустить руки вниз (выдох).</li> </ol>	5мин	

**Тренер: Матренина Е.В.**