

План – конспект тренировочного занятия по настольному теннису

Группа: ТСС-3 и ТСС-4

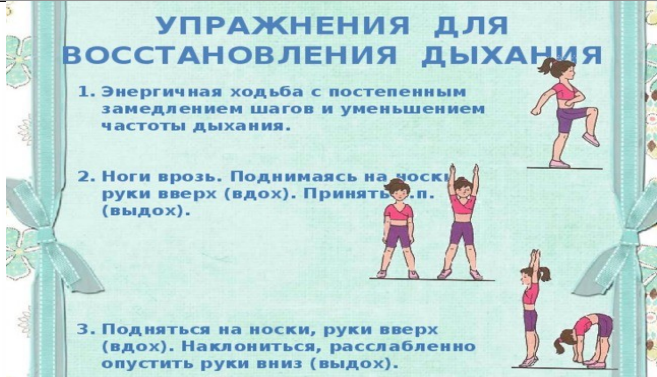
Дата проведения: 02.05.2020г

Тема: Физиотерапевтические средства восстановления

Цель: Создание положительного эмоционального фона.

Задачи: 1. Укрепление здорового образа жизни.

2. Воспитывать самостоятельность.

№	Содержание учебного материала	Дозировка в минутах	Организационно-методические указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 10 мин			
1	Разминка (Выполнение общих и специальных физических упражнений)	10 мин	Обще-развивающие упражнения, по схеме предыдущих занятий в спорт.зале, при наших тренировках. (10 упражнений)
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 15 МИН			
1	<u>Физиотерапевтические средства восстановления:</u> -душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36 - 38 градусов и продолжительностью 12 - 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин. -ванны хвойные, жемчужные, солевые. -бани и бассейны – 1 - 2 раза в неделю. -кислородотерапия. -массаж.	15 мин	Выполнить любое восстановительное мероприятие
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ – 5 мин			
1	 УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ДЫХАНИЯ 1. Энергичная ходьба с постепенным замедлением шагов и уменьшением частоты дыхания. 2. Ноги врозь. Поднимаясь на носки, руки вверх (вдох). Принять с.п. (выдох). 3. Подняться на носки, руки вверх (вдох). Наклониться, расслабленно опустить руки вниз (выдох).	5мин	

Тренер: Матренина Е.В.