

План – конспект тренировочного занятия по настольному теннису

Группа: НП-1

Дата проведения: 28.04.2020г

Тема: Общая 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
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 10 мин			
1	Степразминка https://youtu.be/gBeupwYkgbc	10 мин	Все упражнения выполнять в спортивной одежде и обуви
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 10 МИН			
1	Выполнение физических упражнений https://youtu.be/K7te9-Gi92o	10 мин	Просмотр видеоролика и выполнение упражнений.
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 п.п. (выдох). 3. Подняться на носки, руки вверх (вдох). Наклониться, расслабленно опустить руки вниз (выдох).	5 мин	

Тренер: Матренина Е.В.

План – конспект тренировочного занятия по настольному теннису

Группа: ТСС-3 и ТСС-4

Дата проведения: 28.04.2020г

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
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 10 мин			
1	Степразминка https://youtu.be/gBeupwYkgbc	10 мин	Все упражнения выполнять в спортивной одежде и обуви
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 20 МИН			
1	Выполнение физических упражнений https://youtu.be/5Sby25HMiLc	20 мин	Просмотр видеоролика и выполнение упражнений.
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ – 10 мин			
1	Стретчинг - https://youtu.be/w69xkM0-3Y	10мин	При выполнении стретчинга необходима помощь партнера(мама, папа, брат или др. родственники находящиеся дома).

Тренер: Матренина Е.В