

План – конспект тренировочного занятия по настольному теннису

Группа: НП-1

Дата проведения: 30.04.2020г

Тема: Жонглирование в настольном теннисе.

Цель: Повторить основные упражнения на развитие 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 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 20 МИН			
1	Повторение упражнений на развитие чувства мяча: - подкидывание и ловля шарика правой рукой - подкидывание и ловля шарика левой рукой - набивания шарика ниже- выше, ладонной стороной ракетки (справа) - набивание шарика ниже- выше, тыльной стороной ракетки (слева) - набивания шарика ниже- выше, поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки(справа-слева)	20 мин	Шарик подбиваем на высоту не менее 30см Каждое упражнение не менее 30раз
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ – 5 мин			
1	Дыхательные упражнения для теннисиста	5мин	Выполнить по 3 упражнения

Тренер: Матренина Е.В.

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

Группа: ТСС-3 и ТСС-4

Дата проведения: 30.04.2020г

Тема: Специальная 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	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 10 МИН			
1	Выполнение специальных физических упражнений https://youtu.be/oI38E4_hdNU	10 мин	Просмотр видеоролика. Все упражнения выполнять в спортивной одежде и обуви.
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