

План – конспект тренировочного занятия по настольному теннису

Группа: НП- 2

Дата проведения: с 8.11.-14.11.2021г

Тема: Техника выполнения наката слева.

Задачи: 1. Выполнение простых подач.

2. Техника выполнения наката слева

3. Укрепление здорового образа жизни.

№	Содержание учебного материала	Дозировка в минутах	Организационно-методические указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 10 мин			
1	Разминка (Выполнение общих физических упражнений)	10 мин	Обще-развивающие упражнения в спортивном зале (12 упражнений)
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 60 МИН			
1	Разминка на столе Выполнение простых подач Имитации наката слева у стола. Отработка техники элемента накат слева на тренажере «Велоколесо» Совершенствование техники наката слева у стола.	10 мин	Выполнить по 20подач с доигровкой Выполнить по 50 раз имитационных движений слева.
2		10 мин	
3		10мин	
4		15 мин	
5		15 мин	
6			
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ – 20 мин			
1	ОФП и СФП (скакалка, прыжки через скамейку, передвижения у стола, пресс)	15мин 5мин	

Тренер Матренина Е.В.

План – конспект тренировочного занятия по настольному теннису

Группа: ТСС- 1

Дата проведения: с 8.11.2021 по 14.11.2021

Тема: Отработка техники передвижений и поворотов в сочетании с игрой.

Задачи: 1. Совершенствование техники выполнения наката слева.

2. Закрепление правил одиночных игр.

3. Укрепление здорового образа жизни.

№	Содержание учебного материала	Дозировка в минутах	Организационно-методические указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 10 мин			
1	Разминка (Выполнение общих физических упражнений)	10 мин	Обще-развивающие упражнения в спортивном зале (12 упражнений)
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 60 МИН			
1	<i>Отработка техники передвижений и поворотов в сочетании с игрой.</i> 1. Справа вправо 2. Прием вправо (индивидуальный короткий накат) 3. Слева по прямой 4. Слева влево 5. Слева вправо 6. Слева по прямой	60 мин	Упражнения выполнять технически правильно Концентрация внимания. Следить за стойкой теннисиста: ноги расставлены на ширине плеч или чуть шире плеч, чуть согнуты в коленях, пятки оторваны от пола.
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ – 20 мин			
1	ОФП и СФП (скакалка, прыжки через скамейку, передвижения у стола, пресс, планка)  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).	15мин 5мин	

Тренер Матренина Е.В.

План – конспект тренировочного занятия по настольному теннису

Группа: ТСС-5

Дата проведения: с 8.11.-14.11.2021

Тема: Изучение способов увеличения скорости вращения. Правила игры на счет.

- Задачи: 1. Применение способов увеличения скорости вращения при выполнении наката слева.
2. Совершенствование техники выполнения наката слева.
3. Применение своих умений в игре на счет.

№	Содержание учебного материала	Дозировка в минутах	Организационно-методические указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 10 мин			
1	Разминка (Выполнение общих физических упражнений)	10 мин	Обще-развивающие упражнения в спортивном зале (12 упражнений)
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 60 МИН			
1	Изучение способов увеличения скорости вращения при выполнении наката справа: 1. Работа туловищем 2. Перенос центра тяжести 3. Работа предплечьем	20мин	Выполнить по 50 одиночных ударов слева. Упражнения выполнять технически правильно Концентрация внимания.
2	Разминка по всему столу накатом слева, выполнение простых подач.	25мин	Из 5 партий до 3 побед. Счет проговаривать вслух.
3	Игра на счет	15мин	
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ – 20 мин			
1	Подвижные игры (Выбивалы с теннисным шариком, караси и щуки, третий лишний)	15мин	ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ.
2		5мин	

Тренер Матренина Е.В.

