

План – конспект тренировочного занятия по настольному теннису

Группа: НП-2

Дата проведения: 18.10.2021г

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	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	Выполнение физических упражнений: 1. Прыжки на скакалке на двух ногах 250 раз 2. Берпи – 20 раз 3. Приседания с выпрыгиванием 25 раз 4. Пресс 25 раз 5. Прыжки в группировке (прижав колени к груди) 25 раз 6. Планка 45 сек	20 мин	Все упражнения выполнять в спортивной одежде и обуви
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 н.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: НП-2

Дата проведения: 20.10.2021г

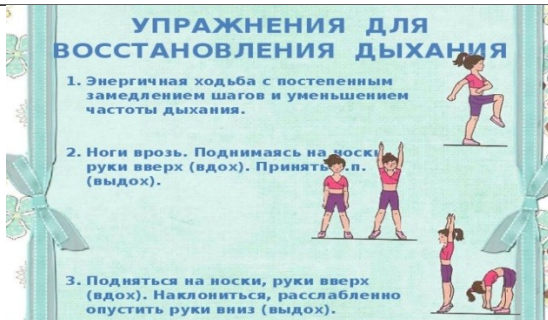
Тема: Техника выполнения наката справа и слева.

Цель: Выполнить имитационные движения наката справа и слева.

Задачи: 1. Повторить ранее изученное.

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 упражнений)
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 25 МИН			
1	Накат справа: https://youtu.be/-r8CH9j9Uog	7 мин	Внимательно посмотреть обучающее видео. Выполнить перед зеркалом по 100 раз имитационных движений справа, слева и поочередно слева и справа.
2	Накат слева: https://youtu.be/dA6Inr6brtI	8мин	
3	Накат 1 раз слева – 1р справа с передвижением ног	10мин	
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.

План – конспект тренировочного занятия по настольному теннису

Группа: НП-2

Дата проведения: 21.09.2021г

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 упражнений)
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 25 МИН			
1	ОФП - https://youtu.be/g3RRltsZCXI	15 мин	Все упражнения выполнять правильно, как на видео, успевать по времени. Обратить внимание на технику выполнения накатов, работу ног и туловища
2	СФП - https://youtu.be/oI38E4_hdNU	10 мин	
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ – 5 мин			
1	Дыхательные упражнения теннисиста	5мин	

Тренер Матренина Е.В.

План – конспект тренировочного занятия по настольному теннису

Группа: НП-2

Дата проведения: 22.10.2021г

Тема: Простые ошибки при выполнении подач.

Цель: Проанализировать ошибки при выполнении своих подач.

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	Простые ошибки при выполнении подач: https://yandex.ru/video/preview/ 1171958922307716936	10 мин	Просмотр и анализ обучающего видеоролика
2	Выполнить имитации подач с ракеткой и шариком	10 мин	100 раз
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ – 15 мин			
1	Дыхательные упражнения теннисиста	5мин	

Тренер: Матренина Е.В.