

План – конспект тренировочного занятия по настольному теннису

Группа: НП-2

Дата проведения: 04.10.2021г

Тема: Жонглирование в настольном теннисе

Цель: Выполнить упражнения на развитие чувства мяча

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 30 МИН			
1	Основные упражнения на развитие чувства мяча: https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2040645373638732776&text=настольный+теннис+развитие+чувства+мяча	30 мин	Просмотр видеоролика и выполнение с 1 по 4 упражнения. Каждое упражнение по 100 раз
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ – 5 мин			
1	Дыхательные упражнения теннисиста	5 мин	

Тренер: Матренина Е.В.

План – конспект тренировочного занятия по настольному теннису

Группа: НП-2

Дата проведения: 06.10.2021г

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	<p>Выполнение физических упражнений:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на скакалке на двух ногах 200 раз 2. Берпи – 20 раз 3. Приседания с выпрыгиванием 25 раз 4. Пресс 20 раз 5. Прыжки в группировке (прижав колени к груди) 	20 мин	Все упражнения выполнять в спортивной одежде и обуви
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ – 5 мин			
1	 <p>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ДЫХАНИЯ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Энергичная ходьба с постепенным замедлением шагов и уменьшением частоты дыхания. 2. Ноги врозь. Поднимаясь на носки, руки вверх (вдох). Принять в.п. (выдох). 3. Подняться на носки, руки вверх (вдох). Наклониться, расслабленно опустить руки вниз (выдох). 	5 мин	

Тренер: Матренина Е.В.