План – конспект тренировочного занятия
по настольному теннису

Группа: ТСС-1
Дата проведения: 07.10.2021г
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 30 МИН			
1	Выполнение физических упражнений: 1. Прыжки на скакалке на двух ногах 200 раз 2. Прыжки на скакалке на правой/левой ноге по 100раз 3. Берпи – 20 раз 4. Отжимание д-15р., м-20р 5. Пресс 30 раз 6. Прыжки в группировке (прижав колени к груди)-20раз 7. Планка 45 сек.	30 мин	Все упражнения выполнять в спортивной одежде и обуви
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ – 5 мин			
1		5 мин	

Тренер: Матренина Е.В.

План – конспект тренировочного занятия
по настольному теннису

Группа: ТСС-1
Дата проведения: 08.10.2021г
Тема: Техника выполнения подрезки слева.
Цель: Повторить выполнение правильной техники при подрезки слева.
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 и специальных 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	Подрезка слева https://youtu.be/-DBxLTv2Ea8	20 мин	Просмотр видеоролика.
2	Выполнить имитации подрезки слева с ракеткой перед зеркалом.	10 мин	Выполнить 100раз
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ – 5 мин			
1	Дыхательные упражнения для теннисиста	5мин	

Тренер: Матренина Е.В.