

План – конспект тренировочного занятия по настольному теннису

Группа: ТСС-1

Дата: 18.10.21 - 22.10.21

Задачи: 1. Повторение ранее изученного.

2. Укрепление здорового образа жизни.

3. Воспитывать самостоятельность.

№	Содержание учебного материала	Дозировка в минутах	Организационно-методические указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ			
1	Вт.,Чт - Степразминка https://youtu.be/gBeupwYkgbc Ср.,Пт – ОРУ (10-12упражнений по схеме предыдущих занятий в спорт.зале, при наших тренировках)	10 мин	Все упражнения выполнять в спортивной одежде и обуви.
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ			
1	Вт- СФП - https://youtu.be/oI38E4_hdNU Выполнение имитаций наката справа и слева, поочередно слева и справа с передвижением ног. Чт.- Подрезка слева https://youtu.be/-DBxLTv2Ea8 Выполнить имитации подрезки слева с ракеткой перед зеркалом. Ср.Пт - 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.	20 мин 20мин 30мин	Выполнить по 100раз на каждую сторону Выполнить 100раз Все упражнения выполнять в спортивной одежде и обуви.
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ			
1 2	Вт.,Чт – Стретчинг- https://youtu.be/w69xkM0-3Y Ср.,Пт: 	10 мин 5 мин	При выполнении стретчинга необходима помощь партнера

Тренер: Матренина Е.В.