

План – конспект тренировочного занятия по настольному теннису

Группа: ТСС-2

Дата: 18.10.21 - 22.10.21

Задачи: 1. Поддачи в настольном теннисе.

2. Укрепление здорового образа жизни.

3. Воспитывать самостоятельность.

№	Содержание учебного материала	Дозировка в минутах	Организационно-методические указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ			
1	Пн.СР - Разминка https://www.youtube.com/watch?v=D4ZZqGKxpeE Вт,Пт – ОРУ (10-12упражнений по схеме предыдущих занятий в спорт.зале, при наших тренировках)	10 мин	Следить за дыханием, все упражнения выполнять в спортивной одежде и обуви.
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ			
1	Пн- СФП - https://www.youtube.com/watch?v=hr72tP9fITs Техника подач Вт.- Подрезка слева https://youtu.be/-DBxLTv2Ea8 Выполнить имитации подрезки слева с ракеткой перед зеркалом. Ср.Пт - Выполнение физических упражнений: <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на скакалке на двух ногах 250 раз 2. Прыжки на скакалке на правой/левой ноге по 100раз 3. Берпи – 20 раз 4. Отжимание д-15р., м-20р 5. Пресс 40 раз 6. Прыжки в группировке (прижав колени к груди)-20раз 7. Планка 45 сек. 	10 мин 10мин 10мин 10мин 30мин	Обратить внимание на технику выполнения подач Выполнить 100раз Все упражнения выполнять в спортивной одежде и обуви.
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ			
1	Отработка подачи с нижним вращением	10мин	Снижение физической нагрузки
2	Восстановительные упражнения.		

Тренер: Шлыков Ю.П.