

План – конспект тренировочного занятия по настольному теннису

Группа: ТСС-5

Дата: 18.10.21 - 23.10.21

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	Пн.,Ср.,Пт – ОРУ (10-12упражнений по схеме предыдущих занятий в спорт.зале, при наших тренировках) Вт.,Чт., Сб - Степразминка https://youtu.be/gBeupwYkgbc	10 мин	Все упражнения выполнять в спортивной одежде и обуви.
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ			
1	Пн., 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 – 25 раз 4. Отжимание д-15р., м-20р 5. Пресс 30 раз 6. Прыжки в группировке (прижав колени к груди)-20раз 7. Планка нижняя и верхняя по 45 сек. Вт.- Ошибки при выполнении топ-спина слева: https://youtu.be/k-CNKfqJ2bo Выполнение имитаций топ-спина слева (100раз) Чт.- Второй топ-спин при атаке справа: https://yandex.ru/video/preview/17856324500080088458 Выполнение имитаций топ-спина справа с передвижением ног (100раз) Сб. - Физиотерапевтические средства восстановления: -душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36 - 38 градусов и продолжительностью 12 - 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин. -ванны хвойные, солевые. -бани и бассейны – 1 - 2 раза в неделю. -массаж.	30 мин 25 мин 25 мин 20 мин	Все упражнения выполнять в спортивной одежде и обуви. Просмотр обучающего видеоролика и анализ своих ошибок при выполнении топ-спина слева Обратить внимание, как работают ноги, и проанализировать свои ошибки при выполнении 2 топ-спина справа Выполнить любое восстановительное мероприятие
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ			

1	Вт.,Чт. – Стретчинг https://youtu.be/w69xkM0-3Y Пн.,Ср., Пт.,Сб:	10 мин	При выполнении стретчинга необходима помощь партнера
2		5 мин	



Тренер: Матренина Е.В.