

План – конспект тренировочного занятия по настольному теннису

Группа: ТСС-5

Дата проведения: 07.10.2021г

Тема: Общая физическая подготовка.

Цель: Всестороннее гармоническое развитие физических способностей.

Задачи: 1. Укрепление здорового образа жизни.

2. Воспитывать самостоятельность.

№	Содержание учебного материала	Дозировка в минутах	Организационно-методические указания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 10 мин			
1	Степразминка https://youtu.be/gBeupwYkgbc	10 мин	Все упражнения выполнять в спортивной одежде и обуви
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 20 МИН			
1	Выполнение физических упражнений https://youtu.be/5Sby25HMiLc	20 мин	Просмотр видеоролика и выполнение упражнений.
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ – 10 мин			
1	Стретчинг - https://youtu.be/w69xkM0-3Y	10мин	При выполнении стретчинга необходима помощь партнера(мама, папа, брат или др. родственники находящиеся дома).

Тренер: Матренина Е.В

План – конспект тренировочного занятия по настольному теннису

Группа: ТСС-5

Дата проведения: 08.10.2021г

Тема: Чемпионат России по настольному теннису 2021г

Цель: Проанализировать игру спортсменов.

№	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 60 МИН			
1	Чемпионат России по настольному теннису 2021. 1/2 финала и финалы одиночного разряда https://youtu.be/mKEnK2jNNnI	60 мин	Просмотр видеоролика и анализ игры. Девочки смотрят финал женщин; Мальчики-мужчин
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ – 5 мин			
1	 УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ДЫХАНИЯ 1. Энергичная ходьба с постепенным замедлением шагов и уменьшением частоты дыхания. 2. Ноги врозь. Поднимаясь на носки, руки вверх (вдох). Принять н.п. (выдох). 3. Подняться на носки, руки вверх (вдох). Наклониться, расслабленно опустить руки вниз (выдох).	5мин	

Тренер: Матренина Е.В.

План – конспект тренировочного занятия по настольному теннису

Группа: ТСС - 5

Дата проведения: 09.10.2021г

Тема: Физиотерапевтические средства восстановления

Цель: Создание положительного эмоционального фона.

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 15 МИН			
1	<u>Физиотерапевтические средства восстановления:</u> -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.	15 мин	Выполнить любое восстановительное мероприятие
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ – 5 мин			
1	Дыхательные упражнения для теннисиста	5мин	Выполнить по 3 упражнения

Тренер: Матренина Е.В.