

План – конспект тренировочного занятия по настольному теннису


Группа: ТСС-3 и ТСС-4

Дата проведения: 11.04.2020г

Тема: Общая физическая подготовка.

Цель: Развитие мышц рук, груди и пресса.

Задачи: 1. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей.
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	10 упражнений
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 18 МИН			
1	Выполнение физических упражнений https://yandex.ru/efir?stream_id=4a5525b1af8bbaae85f76ae56ee89183	20 мин	Просмотр видеоролика. Все упражнения выполнять в спортивной одежде и обуви.
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ – 5 мин			
1	 <p>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ДЫХАНИЯ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Энергичная ходьба с постепенным замедлением шагов и уменьшением частоты дыхания. 2. Ноги врозь. Поднимаясь на носки, руки вверх (вдох). Принять в.п. (выдох). 3. Подняться на носки, руки вверх (вдох). Наклониться, расслабленно опустить руки вниз (выдох). 	5 мин	