

## План – конспект тренировочного занятия по настольному теннису

Группа: НП-1

Дата проведения: 14.04.2020г

Тема: Общая физическая подготовка.

Цель: Всестороннее гармоническое развитие физических качеств.

Задачи: 1. Повысить настроение – психологическая установка на хороший день и заряд бодрости.  
2. Укрепление здорового образа жизни.  
3. Воспитывать самостоятельность.

№	Содержание учебного материала	Дозировка в минутах	Организационно-методические указания
<b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 10 мин</b>			
1	Разминка (Выполнение общих физических упражнений)	10 мин	10 упражнений
<b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 18 МИН</b>			
1	Выполнение физических упражнений <a href="https://youtu.be/K7te9-Gi92o">https://youtu.be/K7te9-Gi92o</a>	8 мин	Просмотр видеоролика.  Все упражнения выполнять в спортивной одежде и обуви.
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ – 5 мин</b>			
1	<p style="text-align: center;"><b>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ДЫХАНИЯ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Энергичная ходьба с постепенным замедлением шагов и уменьшением частоты дыхания.</li> <li>2. Ноги врозь. Поднимаясь на носки, руки вверх (вдох). Принять н.п. (выдох).</li> <li>3. Подняться на носки, руки вверх (вдох). Наклониться, расслабленно опустить руки вниз (выдох).</li> </ol>	5 мин	

## План – конспект тренировочного занятия по настольному теннису

Группа: ТСС-3 и ТСС-4

Дата проведения: 14.04.2020г

Тема: Общая физическая подготовка.

Цель: Всестороннее гармоническое развитие физических качеств.

Задачи: 1. Повысить настроение – психологическая установка на хороший день и заряд бодрости.  
2. Укрепление здорового образа жизни.  
3. Воспитывать самостоятельность.

№	Содержание учебного материала	Дозировка в минутах	Организационно-методические указания
<b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 10 мин</b>			
1	Разминка (Выполнение общих физических упражнений)	10 мин	12 упражнений
<b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 17 МИН</b>			
1	Выполнение комплекса физических упражнений на все группы мышц: <a href="https://youtu.be/FA-DV_vWBco">https://youtu.be/FA-DV_vWBco</a>	17 мин	Просмотр видеоролика.  Все упражнения выполнять в спортивной одежде и обуви.
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ – 5 мин</b>			
1	<p style="text-align: center;"><b>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ДЫХАНИЯ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Энергичная ходьба с постепенным замедлением шагов и уменьшением частоты дыхания.</li> <li>2. Ноги врозь. Поднимаясь на носки, руки вверх (вдох). Принять н.п. (выдох).</li> <li>3. Подняться на носки, руки вверх (вдох). Наклониться, расслабленно опустить руки вниз (выдох).</li> </ol>	5 мин	

