

## План – конспект тренировочного занятия по настольному теннису

Группа: ТСС-3 и ТСС-4

Дата проведения: 15.04.2020г

Тема: Чемпионат России по настольному теннису 2020г.

Цель: Проанализировать игру, выделить сильные и слабые стороны игроков.

Задачи: 1. Повысить уровень знаний.

2. Укрепление здорового образа жизни.

3. Воспитывать самостоятельность.

№	Содержание учебного материала	Дозировка в минутах	Организационно-методические указания
<b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 12 мин</b>			
1	Разминка (Выполнение общих и специальных физических упражнений)	12 мин	Обще-развивающие упражнения, по схеме предыдущих занятий в спорт.зале, при наших тренировках. (12 упражнений)
<b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 41 МИН</b>			
1	Чемпионат России по настольному теннису 2020г. между Львом Кацманом и Александром Тютрюмовым. Финал. <a href="https://youtu.be/Ncbj3Qxb7wI">https://youtu.be/Ncbj3Qxb7wI</a>	41 мин	Внимательно смотреть, слушать, анализировать.
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ – 5 мин</b>			
1 2	Дыхательные упражнения для теннисиста Подведение итогов занятия.	4мин 1мин	

***Тренер: Матренина Е.В.***