

## План – конспект тренировочного занятия по настольному теннису

Группа: НП-1

Дата проведения: 17.04.2020г

Тема: Техника выполнения наката справа и слева.

Цель: Выполнить имитационные движения наката справа и слева.

Задачи: 1. Повторить ранее изученное.

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	Обще-развивающие упражнения, по схеме предыдущих занятий в спорт.зале, при наших тренировках. (10 упражнений)
<b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 15 МИН</b>			
1 2	Накат справа: <a href="https://youtu.be/-r8CH9j9Uog">https://youtu.be/-r8CH9j9Uog</a> Накат слева: <a href="https://youtu.be/dA6Inr6brtI">https://youtu.be/dA6Inr6brtI</a>	30 мин	Внимательно посмотреть обучающее видео.  Выполнить перед зеркалом по 100раз имитационных движений справа, слева и поочередно слева и справа.
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ – 5 мин</b>			
1	 <p style="text-align: center;"><b>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ДЫХАНИЯ</b></p> <p>1. Энергичная ходьба с постепенным замедлением шагов и уменьшением частоты дыхания.</p> <p>2. Ноги врозь. Поднимаясь на носки, руки вверх (вдох). Принять н.п. (выдох).</p> <p>3. Подняться на носки, руки вверх (вдох). Наклониться, расслабленно опустить руки вниз (выдох).</p>	5мин	

**Тренер Матренина Е.В.**

## План – конспект тренировочного занятия по настольному теннису

Группа: ТСС-3 и ТСС-4

Дата проведения: 17.04.2020г

Тема: Прием сильной подрезки.

Цель: Разобрать на примере варианты игры по запилу.

Задачи: 1. Повторить ранее изученное.

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	Обще-развивающие упражнения, по схеме предыдущих занятий в спорт.зале, при наших тренировках. (12 упражнений)
<b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ 20 МИН</b>			
1	<b>Вариант игры по запилу:</b> <a href="https://youtu.be/CQkrEgLNotU">https://youtu.be/CQkrEgLNotU</a>	20 мин	Внимательно посмотреть и проанализировать
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ – 10 мин</b>			
1	Стретчинг - <a href="https://youtu.be/w69xkM0-3Y">https://youtu.be/w69xkM0-3Y</a>	10мин	При выполнении стретчинга необходима помощь партнера(мама, папа, брат или др. родственники находящиеся дома).

**Тренер Матренина Е.В.**

