



## КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Дата проведения тренировки по расписанию	13.05.2020		
Группа №1 (базового уровня) / ФИО спортсмена(ов)	Арифудин Марат		
Место проведения тренировочного занятия	Комната/коридор		
<b>содержание</b>	<b>дозировка</b>	<b>Комментарии занимающегося</b>	
<b>1. Подготовительная часть (разминка) 10мин</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на месте</li> <li>- прыжки на двух ногах</li> <li>- прыжки на одной ноге</li> <li>- бег на месте с высоким подниманием бедра</li> <li>- бег на месте с захлестыванием голени</li> <li>- круговые движения в голеностопном суставе, в коленном, в тазобедренном, в кистевом, в локтевом, в плечевом, шее.</li> </ul>	2мин 1мин 30сек x 2 30сек 30сек	Самочувствие хорошее (пульс 110)	
<b>2. Основная часть 40мин</b>			
СФП: <ul style="list-style-type: none"> <li>- набивание мяча правой стороной ракетки, садимся на пол, выпрямляем ноги, и встаем</li> <li>- набивание мяча левой стороной ракетки, садимся на пол, выпрямляем ноги, и встаем</li> <li>- набивание мяча попеременно правой/левой стороной ракетки, садимся на пол, выпрямляем ноги, и встаем</li> <li>- имитация на месте перед зеркалом:                чередуем накат справа, срезка справа                чередуем накат слева, срезка слева</li> <li>- имитация с передвижением:                накат справа/ срезка слева из двух точек;                накат слева, срезка справа из двух точек,                накат слева, накат справа с захода, накат справа из центра, накат справа из правого угла</li> <li>- упражнение «циферблат» (ребенок встает в центре предполагаемого круга, начинает делать семенящий шаг, родитель называет любую из цифр 3,6,9,12, ребенок должен быстро передвинуться в нужном направлении, ориентируясь на расположение цифр на часах, далее быстро вернуться в центр круга в семенящий шаг)</li> <li>- 3-х метровая зона (передвижение в стойке теннисиста приставным шагом с касанием пола игровой рукой)</li> </ul> ОФП: <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег с высоким подниманием бедра</li> </ul>	10р  10р  10р  20н/п x 3р 20н/п x 3р  30сек x 2р 30сек x 2р 30сек x 2р  1мин x 3р   20сек x 3р	сели-встали – 1раз, сделать 10раз без ошибок Есть ошибки, работаю над ними  Самочувствие нормальное, слежу за техникой во время имитации. Измеряю пульс (кол-во ударов в минуту)	

- прыжки «кенгуру» (колени подтягиваем к груди) - планка	20сек х 3р 20сек х 3р 1мин	кенгуру проходит тяжело, но я стараюсь
<b>3. Заключительная часть 10мин</b>		
- изучение правил игры в настольный теннис	10мин	сайт ttfr.ru главная/документы/ правила соревнований/ 2.правила игры

Педагог доп. образования

\_\_\_\_\_ / Попов Михаил Юрьевич /  
(подпись) (ФИО)