



## КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

<b>ФИО педагога доп. образования</b>	Попов Михаил Юрьевич	
<b>Дата проведения тренировки по расписанию</b>	25.05.2020	
<b>Группа №1 и №2 (углубленный уровень)/ФИО спортсмена(ов)</b>	29 спортсменов	
<b>Задание для групп №1 и №2 углубленного уровня</b>	Программа: Углубленная подготовка по обучению игре в настольный теннис	
<b>Направленность тренировки</b>	Совершенствование физических и технических качеств спортсмена	
<b>Требования к месту занятия, необходимый инвентарь</b>	Свободное пространство от потенциально опасных предметов мебели и интерьера Ракетка и мяч для настольного тенниса, скакалка	
<b>содержание</b>	<b>дозировка</b>	<b>организационно-методические указания</b>
<b>1. Подготовительная часть (разминка) 20мин</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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2мин</li> <li>1мин</li> <li>30сек x 2</li> <li>30сек</li> <li>30сек</li> </ul>	
<b>2. Основная часть 1ч 30мин</b>		
<p><b>СФП:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- чередование трех упражнений (И.П. стойка теннисиста лицом к линии): прыжки в стойке теннисиста через линию с максимальной скоростью на носках( как можно ближе к линии)</li> <li>поочередное переступание через линию правой – левой ногой с максимальной скоростью (как можно ближе к линии)</li> <li>«топотушки» с максимальной скоростью</li> <li>- набивание мяча правой стороной ракетки с передвижением приставным шагом(2-3 шага)</li> <li>- набивание мяча левой стороной ракетки с передвижением приставным шагом(2-3 шага)</li> <li>- набивание мяча попеременно правой/левой стороной ракетки с передвижением приставным шагом(2-3 шага)</li> <li>- имитация перед зеркалом: <ul style="list-style-type: none"> <li>вращение справа,</li> <li>вращение слева,</li> <li>чередуем подрезку справа/накат справа,</li> <li>чередуем подрезку слева/накат слева,</li> <li>вращение справа по подрезке</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>10сек x 3упражнения x 5серий</li> <li>30сек x 2р</li> <li>30сек x 2р</li> <li>30сек x 2р</li> <li>20в x 2р</li> <li>20в x 2р</li> <li>20п/н x 2р</li> <li>20п/н x 2р</li> <li>20в x 2р</li> </ul>	<p>Линию можно нарисовать мелом или положить скакалку, сложенную в 2раза</p> <p>Важно, во время имитации представлять, что вы играете по мячу</p>

вращение слева по подрезке	20в x 2р	
- имитация с передвижением:		
вращение справа, вращение справа из центра, вращение слева ;	30сек x 2р	
подрезка слева, вращение справа по подрезке с захода, вращение справа из правого угла	30сек x 2р	
подрезка справа, вращение слева по подрезке, вращение справа с захода	30сек x 2р	
выход на подрезку справа с короткого мяча с возвратом	30сек x 2р	
выход на скидку справа с короткого мяча с возвратом	30сек x 2р	
ОФП:		
- прыжки на скакалке:		
одиночные прыжки вперед на двух ногах	150р	
бег с высоким подниманием бедра через скакалку	100р	
двойные прыжки	70р	
<b>3. Заключительная часть 40мин</b>		
- Просмотр встречи ½ финала чемпионата мира 2019 года в женском одиночном разряде Ванг Манью (Китай) - Ченг Менг (Китай)	40мин	

Педагог доп. образования

\_\_\_\_\_ /  
(подпись)

/ Попов Михаил Юрьевич /

\_\_\_\_\_ /  
(ФИО)