



КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

ФИО педагога доп. образования	Попов Михаил Юрьевич	
Дата проведения тренировки по расписанию	13.05.2020	
Группа №1 (базового уровня) / ФИО спортсмена(ов)		
Задание для групп №1 и №2 (базового уровня).	Программа: Начальная подготовка по обучению игре в н/теннис (2год обучения)	
Направленность тренировки	Совершенствование физических и технических качеств спортсмена	
Требования к месту занятия, необходимый инвентарь	Свободное пространство от потенциально опасных предметов мебели и интерьера Ракетка и мяч для настольного тенниса	
содержание	дозировка	организационно-методические указания
1. Подготовительная часть (разминка) 10мин		
<ul style="list-style-type: none"> - бег на месте - прыжки на двух ногах - прыжки на одной ноге - бег на месте с высоким подниманием бедра - бег на месте с захлестыванием голени - круговые движения в голеностопном суставе, в коленном, в тазобедренном, в кистевом, в локтевом, в плечевом, шее. 	2мин 1мин 30сек x 2 30сек 30сек	
2. Основная часть 40мин		
СФП: <ul style="list-style-type: none"> - набивание мяча правой стороной ракетки, садимся на пол, выпрямляем ноги, и встаем - набивание мяча левой стороной ракетки, садимся на пол, выпрямляем ноги, и встаем - набивание мяча попеременно правой/левой стороной ракетки, садимся на пол, выпрямляем ноги, и встаем - эмитация на месте перед зеркалом: чередуем накат справа, срезка справа чередуем накат слева, срезка слева - эмитация 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 - упражнение «циферблат» (ребенок встает в центре предполагаемого круга, начинает делать семенящий шаг, родитель называет любую из цифр 3,6,9,12, ребенок должен быстро 	10р 10р 10р 20н/п x 3р 20н/п x 3р 30сек x 2р 30сек x 2р 30сек x 2р 1мин x 3р	сели-встали – 1раз, сделать 10раз без ошибок

<p>передвинуться в нужном направлении, ориентируясь на расположение цифр на часах, далее быстро вернуться в центр круга в семенящий шаг)</p> <p>- 3-х метровая зона (передвижение в стойке теннисиста приставным шагом с касанием пола игровой рукой)</p> <p>ОФП:</p> <p>- бег с высоким подниманием бедра</p> <p>- прыжки «кенгуру» (колени подтягиваем к груди)</p> <p>- планка</p>	<p>20сек х 3р</p> <p>20сек х 3р</p> <p>20сек х 3р</p> <p>1мин</p>	
<p>3. Заключительная часть 10мин</p>		
<p>- изучение правил игры в настольный теннис</p>	<p>10мин</p>	<p>сайт ttfr.ru</p> <p>главная/документы/</p> <p>правила соревнований/</p> <p>2.правила игры</p>

Педагог доп. образования

_____ / Попов Михаил Юрьевич /
 (подпись) (ФИО)