



## КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

<b>ФИО педагога дополнительного образования</b>	Попов Михаил Юрьевич	
<b>Дата проведения тренировки по расписанию</b>	13.05.2020	
<b>Группа №1 (углубленного уровня)/ФИО спортсмена(ов)</b>		
<b>Задание для группы №1 (углубленный уровень)</b>	<b>Программа: Углубленная подготовка по обучению игре в настольный теннис. (1 и 2 год обучения)</b>	
<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, мяч для большого тенниса, скакалка	
<b>содержание</b>	<b>дозировка</b>	<b>организационно- методические указания</b>
<b>1. Подготовительная часть (разминка) 15мин</b>		
- 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	
<b>2. Основная часть 45мин</b>		
СФП: - набивание мяча попеременно правой стороной ракетки/ребром ракетки - набивание мяча попеременно правой стороной ракетки/левой стороной ракетки/ребром ракетки - набивание мяча только ребром ракетки - имитация перед зеркалом: чередуем накат справа, подрезка справа чередуем накат слева, подрезка слева - имитация с передвижением: накат справа, подрезка слева из двух точек; накат слева, подрезка справа из двух точек, накат справа из центра, накат справа из правого угла, накат слева - упражнение «вратарь» с мячом для большого тенниса (родители и дети встают лицом друг к другу на расстоянии 1,5 метра, родители бросают мяч в разные стороны в радиусе 2-3 м, дети двигаясь в стойке теннисиста ловят мяч и возвращают родителям точно в руки)	3мин 3мин 3мин 20н/п x 3р 20н/п x 3р 30сек x 2р 30сек x 2р 30сек x 2р 25бросков x 3р	Важно, во время имитации представлять, что вы играете по мячу  важно двигаться к мячу ногами, а не рукой стараться ловить и бросать мяч одной рукой

<ul style="list-style-type: none"> <li>- 3-х метровая зона (передвижение в стойке теннисиста приставным шагом с касанием пола игровой рукой)</li> <li>- 3-х метровая зона с мячом для большого тенниса (передвижение в стойке теннисиста приставным шагом с набиванием мяча об пол игровой рукой)</li> </ul> <p>ОФП:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- скакалка</li> </ul> <p>одиночные прыжки вперед на двух ногах на скорость</p>	<p>20сек x 3р</p> <p>30сек x 3р</p> <p>100р x 3</p>	<p>мяч отскакивает от пола не выше уровня колен</p>
<b>3. Заключительная часть 30мин</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение правил игры в настольный теннис (виды соревнований, участники соревнований)</li> </ul>	<p>30мин</p>	<p>сайт <a href="http://tfr.ru">tfr.ru</a>  главная/документы/  правила соревнований/  1.виды соревнований,  участники  соревнований</p>

Педагог доп. образования

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