



КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

| | | |
|---|--|--|
| ФИО педагога доп.образования | Попов Михаил Юрьевич | |
| Дата проведения тренировки по расписанию | 13.05.2020 | |
| Группа №3 (базового уровня) / ФИО спортсмена(ов) | | |
| Задание для группы №3 (базового уровня). | Программа: Начальная подготовка по обучению игре в настольный теннис (1 год 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) 10 мин | | |
| - 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. | 2 мин 1 мин 30 сек x 2 30 сек 30 сек | |
| 2. Основная часть 40 мин | | |
| СФП: - набивание мяча правой стороной ракетки, - набивание мяча левой стороной ракетки, - набивание мяча поочередно правой/левой стороной ракетки. - эмитация на месте перед зеркалом: накат справа (н/п) накат слева (н/с) срезка справа (с/п) срезка слева (с/с) - эмитация с передвижением вдоль стола: накат справа/ из двух точек (справа и из середины стола); накат слева/ из двух точек (слева и из середины стола); игра в треугольник (накаты) один раз справа, другой слева - упражнение «циферблат» (ребенок встает в центре предполагаемого круга, начинает делать семенящий шаг, родитель называет любую из | 100р 100р 100р 20н/п x 3р 20н/с x 3р 20с/п x 3р 20с/с x 3р 30сек x 2р 30сек x 2р 1 мин x 3р | стараемся сделать 100р за один подход, не теряя мяча следить за техникой выполнения и представлять, что вы играете по мячу, каждый удар следить за техникой, сначала выполнить передвижение, потом нанести удар, представлять, что вы играете по мячу. |

| | | |
|--|---|---|
| <p>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)</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 x 3р</p> <p>20сек x 3р</p> <p>20сек x 3р</p> <p>20сек x 3р</p> <p>1мин</p> | |
| <p>3. Заключительная часть 10мин</p> | | |
| <p>- изучение правил игры в настольный теннис</p> | <p>10мин</p> | <p>сайт tfr.ru</p> <p>главная/документы/</p> <p>правила соревнований/</p> <p>2.правила игры</p> |

Педагог доп. образования

(подпись)

/ Попов Михаил Юрьевич /

(ФИО)