



## КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

|   |  |   |
|---|--|---|
| <b>ФИО педагога доп.образования</b>   | Попов Михаил Юрьевич   |   |
| <b>Дата проведения тренировки по расписанию</b>   | 15.05.2020   |   |
| <b>Группа №1 и №2 (базового уровня) /ФИО спортсмена(ов)</b>   |  |   |
| <b>Задание для групп №1 и №2 (базового уровня).</b>   | <b>Программа: Начальная подготовка по обучению игре в н/теннис (2год 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<br>Ракетка и мяч для настольного тенниса     |   |
| <b>содержание</b>   | <b>дозировка</b>   | <b>организационно-методические указания</b>     |
| <b>1. Подготовительная часть (разминка) 10мин</b>   |  |   |
| - бег на месте<br>- прыжки на двух ногах<br>- прыжки на одной ноге<br>- бег на месте с высоким подниманием бедра<br>- бег на месте с захлестыванием голени<br>- круговые движения в голеностопном суставе, в коленном, в тазобедренном, в кистевом, в локтевом, в плечевом, шее.  | 2мин<br>1мин<br>30сек x 2<br>30сек<br>30сек  |   |
| <b>2. Основная часть 40мин</b>  |  |   |
| <b>СФП:</b><br>- набивание мяча правой стороной ракетки, садимся на пол, выпрямляем ноги, и встаем<br>- набивание мяча левой стороной ракетки, садимся на пол, выпрямляем ноги, и встаем<br>- набивание мяча попеременно правой/левой стороной ракетки, садимся на пол, выпрямляем ноги, и встаем<br>- эмитация на месте перед зеркалом:<br>чередуем накат справа, срезка справа<br>чередуем накат слева, срезка слева<br>- эмитация с передвижением:<br>накат справа/ срезка слева из двух точек;<br>накат слева, срезка справа из двух точек,<br>накат слева, накат справа с захода, накат справа из центра, накат справа из правого угла<br>- 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, | 10р<br><br>10р<br><br>10р<br><br>20н/п x 3р<br>20н/п x 3р<br><br>30сек x 2р<br>30сек x 2р<br>30сек x 2р<br><br>1мин x 3р | сели-встали – 1раз,<br>сделать 10раз без ошибок |

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p>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><br><p>20сек x 3р</p> <p>20сек x 3р</p> <p>1мин</p> |   |
| <p><b>3. Заключительная часть 10мин</b></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

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