



КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

ФИО педагога доп.образования	Попов Михаил Юрьевич	
Дата проведения тренировки по расписанию	15.05.2020	
Группа №1 и №2 (углубленный уровень)/ФИО спортсмена(ов)	29 человек	
Задание для группы №1 и №2 (углубленный уровень)	Программа: Углубленная подготовка по обучению игре в настольный теннис.	
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		
- 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 1ч 30мин		
СФП: - 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: вращение справа, вращение слева, чередуем подрезку справа/накат справа, чередуем подрезку слева/накат слева, вращение справа по подрезке, вращение слева по подрезке - эмитация с передвижением: вращение справа/слева по подрезке из двух точек; вращение слева, вращение справа с захода, вращение справа из центра, вращение справа из правого угла; подрезка слева, вращение справа по подрезке из правого угла, вращение справа из центра по подставке - упражнение «циферблат» (ребенок встает в	15р 15р 15р 20в x 2р 20в x 2р 20п/н x 2р 20п/н x 2р 20в x 2р 20в x 2р 30сек x 2р 30сек x 2р 30сек x 2р 1мин x 5р	сели-встали – 1раз, сделать 15раз без ошибок Важно, во время имитации представлять, что вы играете по мячу

<p>центре предполагаемого круга, начинает делать семенящий шаг, родитель называет любую из 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>30сек x 3р</p> <p>30сек x 3р</p> <p>30сек x 3р</p> <p>1мин30сек</p>	
<p>3. Заключительная часть 20мин</p>		
<p>- изучение правил игры в настольный теннис</p>	<p>20мин</p>	<p>сайт tfr.ru главная/документы/ правила соревнований/ 2.правила игры</p>

Педагог доп. образования

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