



КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

ФИО педагога доп.образования	Попов Михаил Юрьевич	
Дата проведения тренировки по расписанию	15.05.2020	
Группа №3 (базовый уровень)/ФИО спортсмена(ов)	18 человек	
Задание для группы №3 (базовый уровень)	Программа: Начальная 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, мяч для большого тенниса, скакалка	
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 35мин		
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 - эмитация перед зеркалом: чередуем накат справа, подрезка справа чередуем накат слева, подрезка слева - эмитация 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) - 3-х метровая зона (передвижение в стойке теннисиста приставным шагом с касанием пола игровой рукой)	3мин 3мин 3мин 20н/п x 3р 20н/п x 3р 30сек x 2р 30сек x 2р 30сек x 2р 25бросков x 3р 20сек x 3р	важно двигаться к мячу ногами, а не рукой стараться ловить и бросать мяч одной рукой

<p>- 3-х метровая зона с мячом для большого тенниса (передвижение в стойке теннисиста приставным шагом с набиванием мяча об пол игровой рукой) ОФП: - скакалка одиночные прыжки вперед на двух ногах на скорость</p>	<p>30сек x 3р 100р x 3</p>	<p>мяч отскакивает от пола не выше уровня колен</p>
<p>3. Заключительная часть 15мин</p>		
<p>- изучение правил игры в настольный теннис (виды соревнований, участники соревнований)</p>	<p>30мин</p>	<p>сайт tfr.ru главная/документы/ правила соревнований/ 1.виды соревнований, участники соревнований</p>

Педагог доп. образования

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