



КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

ФИО Педагога доп.образования	Попов Михаил Юрьевич	
Дата проведения тренировки по расписанию	16.05.2020	
Группа №1 и №2 (углубленный уровень)/ФИО спортсмена(ов)	29 спортсменов	
Задание для групп №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) 20мин		
- 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 с передвижением приставным шагом(2-3 шага) - набивание мяча левой стороной ракетки с передвижением приставным шагом(2-3 шага) - набивание мяча попеременно правой/левой стороной ракетки с передвижением приставным шагом(2-3 шага) - эмитация перед зеркалом: накат справа, накат слева; подрезка справа, подрезка слева, вращение справа, вращение слева - эмитация с передвижением: вращение справа из двух точек; вращение справа/слева из двух точек; вращение слева, справа с захода, справа из правого угла - семенящий шаг на месте («топотушки») - семенящий шаг на месте, по хлопку разворот в	30сек x 2р 30сек x 2р 30сек x 2р 20н x 2р 20н x 2р 20п x 2р 20п x 2р 20в x 2р 20в x 2р 30сек x 2р 30сек x 2р 30сек x 2р 15сек x 5р 1мин x 3р	Важно, во время имитации представлять, что вы играете по мячу

правую стойку – вращение справа, возврат в семенящий шаг ОФП: - лежа на спине поднятие туловища - лежа на животе одновременное поднятие рук и ног с прогибом в спине	30р x 3 30р x 3	
3. Заключительная часть 30мин		
- просмотр матчей ведущих спортсменов России на youTube канале	30мин	

Педагог доп. образования

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