



КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

ФИО Педагога доп.образования	Попов Михаил Юрьевич	
Дата проведения тренировки по расписанию	16.05.2020	
Группа №3 (базовый уровень) /ФИО спортсмена(ов)	18 спортсменов	
Задание для группы №3 (базовый уровень)	Программа: Начальная подготовка по обучению игре в настольный теннис (1год 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) 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 40мин		
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 - эмитация с передвижением: накат справа из двух точек; накат справа/слева из двух точек; подрезка справа/слева из двух точек - семенящий шаг на месте («топотушки») - семенящий шаг на месте, по хлопку разворот в правую стойку – накат справа, возврат в семенящий шаг ОФП: - лежа на спине поднятие туловища	30сек x 2р 30сек x 2р 30сек x 2р 20н x 2р 20н x 2р 20п x 2р 20п x 2р 30сек x 2р 30сек x 2р 30сек x 2р 15сек x 5р 45сек x 3р 30р x 2	Важно, во время имитации представлять, что вы играете по мячу

- лежа на животе одновременное поднятие рук и ног с прогибом в спине	30р x 2	
3. Заключительная часть 30мин		
- просмотр матчей ведущих спортсменов России на youTube канале	30мин	

Педагог доп. образования

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