



КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

ФИО Педагога доп.образования	Попов Михаил Юрьевич	
Дата проведения тренировки по расписанию	18.05.2020	
Группа №1 и №2 (базовый уровень)/ФИО спортсмена(ов)	36 спортсменов	
Задание для групп №1 и №2 (базовый уровень)	Программа: Начальная подготовка по обучению игре в настольный теннис (2 год 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, скакалка	
содержание	дозировка	организационно-методические указания
1. Подготовительная часть (разминка) 15мин		
- 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 45мин		
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 перед зеркалом: накат справа, накат слева; подрезка справа, подрезка слева - эмитация с передвижением: накат справа/слева из двух точек; накат слева, накат справа с захода, накат слева, накат справа из правого угла, подрезка справа/слева из двух точек - 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, ориентируясь на расположение цифр на часах,	10р 10р 10р 20н x 2р 20н x 2р 20п x 2р 20п x 2р 30сек x 2р 30сек x 2р 30сек x 2р 1мин x 3р	сели-встали – 1раз, сделать 10раз без ошибок Важно, во время имитации представлять, что вы играете по мячу

далее быстро вернуться в центр круга в семенящий шаг) ОФП: - скакалка одиночные прыжки вперед на двух ногах одиночные прыжки назад на двух ногах одиночные прыжки на правой ноге одиночные прыжки на левой ноге двойные прыжки	100р 50р 50р 50р 30р или 30попыток	
3. Заключительная часть 30мин		
- изучение правил настольного тенниса	30мин	сайт tfr.ru главная/документы/ правила соревнований/ 2.правила игры

Педагог доп. образования

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