



КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

ФИО Педагога доп.образования	Попов Михаил Юрьевич	
Дата проведения тренировки по расписанию	18.05.2020	
Группа №1 и №2 (углубленного уровня)/ФИО спортсмена(ов)	29 спортсменов	
Задание для групп №1 и №2 (углубленного уровня)	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 трех точек; вращение справа из правого угла, вращение слева, вращение справа с захода; вращение справа двигаясь вперед-назад, изменяя амплитуду движения в зависимости от зоны - семенящий шаг на месте («топотушки») - семенящий шаг на месте, далее один хлопок –	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

<p>передвижение в правый угол вращение справа, два хлопка – передвижение в левый угол вращение слева, возврат в семенящий шаг</p> <p>ОФП:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приседания - выпрыгивание из приседа - отжимания 	<p>30р x 2</p> <p>20р x 2</p> <p>м – 30-40р</p> <p>д – 15-20р</p>	
<p>3. Заключительная часть 40мин</p>		
<p>- просмотр матчей ведущих спортсменов мира на youTube канале</p>	<p>40мин</p>	

Педагог доп. образования

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