



КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

ФИО педагога доп.образования	Попов Михаил Юрьевич	
Дата проведения тренировки по расписанию	20.05.2020	
Группа №1 и №3 (базового уровня)/ФИО спортсмена(ов)	36 спортсменов	
Задание для группы №1 и 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, 2 мяча для большого тенниса	
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: - 3-х метровая зона (передвижение в стойке теннисиста приставным шагом с касанием пола игровой рукой) - 3-х метровая зона с мячом для большого тенниса (передвижение в стойке теннисиста приставным шагом с набиванием мяча об пол игровой рукой) - 3-х метровая зона с мячом для большого тенниса (передвижение в стойке теннисиста приставным шагом с подбрасыванием мяча перед собой) - жонглирование двумя мячами для большого тенниса двумя руками - жонглирование двумя мячами для большого тенниса одной рукой - имитация перед зеркалом: накат справа накат слева подрезка справа подрезка слева - имитация с передвижением: накат справа/ подрезка слева из двух точек; накат слева/ подрезка справа из двух точек,	30сек x 2р 30сек x 2р 30сек x 2р 5мин 5мин 20н x 2р 20н x 2р 20п x 2р 20п x 2р 30сек x 2р 30сек x 2р	Мяч ударяется об пол не выше уровня колен следить за техникой выполнения и представлять, что вы играете по мячу, каждый удар

<p>накат слева, накат справа с захода, накат справа из центра, накат справа из правого угла</p> <p>- ОФП:</p> <p>- из положения «упор лежа» поочередно ставим руки в положение «упор на предплечьях» и возвращаемся в положение «упор лежа»</p> <p>-упражнение «планка»</p> <p>-упражнение «боковая планка» (раз на правом предплечье, раз на левом предплечье)</p> <p>-упражнение «планка лицом вверх с упором на предплечья»</p>	<p>30сек x 2р</p> <p>30сек</p> <p>1мин</p> <p>30сек x 2р</p> <p>30сек</p>	
<p>3. Заключительная часть 30мин</p>		
<p>- просмотр встречи ½ финала чемпионата мира 2019 года в мужском одиночном разряде М.Фальк (Швеция)-Д.Ан (Корея)</p>	<p>30мин</p>	

Педагог доп. образования

_____ / Попов Михаил Юрьевич /

(подпись)

(ФИО)