



КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

ФІО педагога доп.образования	Попов Михаил Юрьевич	
Дата проведения тренировки по расписанию	22.05.2020	
Группа №1, №2, №3 (базового уровня)/ФІО спортсмена(ов)	54 спортсмена	
Задание для групп №1, №2, №3 (базового уровня)	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	
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: - чередование трех упражнений (И.П. стойка теннисиста лицом к линии): прыжки в стойке теннисиста через линию с максимальной скоростью на носках(как можно ближе к линии) поочередное переступание через линию правой – левой ногой с максимальной скоростью (как можно ближе к линии) «топотушки» с максимальной скоростью - 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) -имитация перед зеркалом: чередование наката справа/подрезки справа чередование наката слева/подрезки слева - имитация с передвижением: накат справа, накат слева из двух точек; подрезка справа, подрезка слева из двух точек,	10сек x 3упр x 5серий 30сек x 2р 30сек x 2р 30сек x 2р 20н/п x 2р 20н/п x 2р 30сек x 2р 30сек x 2р	Линию можно нарисовать мелом или положить скакалку, сложенную в 2 раза следить за техникой выполнения и представлять, что вы играете по мячу, каждый удар

<p>накат справа, подрезка справа, накат слева, подрезка слева два наката слева, накат справа с захода, накат справа из правого угла ОФП: - выпрыгивание из приседа - приседание на 10 счетов (и.п. стойка теннисиста, родители медленно считают от 1 до 10, дети на каждую цифру немного сгибают колени, так чтобы при цифре 10 оказаться в полном приседе, и также под счет возвращаемся назад в стойку теннисиста) - упражнение «стульчик»</p>	<p>30сек x 2р 15 x 2р 3р 1мин</p>	<p>Важно сгибать колени во время счета, а не наклонять спину</p>
<p>3. Заключительная часть 30мин</p>		
<p>- Просмотр встречи ½ финала чемпионата мира 2019 года в женском одиночном разряде Лю Шивень (Китай) – Динг Нинг (Китай)</p>	<p>30мин</p>	

Педагог доп. Образования

_____ /
(подпись)

_____ / Попов Михаил Юрьевич /
(ФИО)