



КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

ФИО педагога доп.образования	Попов Михаил Юрьевич	
Дата проведения тренировки по расписанию	22.05.2020	
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, 2 мяча для большого тенниса, скакалка	
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: - 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: вращение справа, вращение слева, чередуем подрезку справа/накат справа, чередуем подрезку слева/накат слева, вращение справа по подрезке вращение слева по подрезке - имитация с передвижением:	30сек x 2р 30сек x 2р 30сек x 2р 7мин 7мин 20в x 2р 20в x 2р 20п/н x 2р 20п/н x 2р 20в x 2р 20в x 2р	Мяч ударяется об пол не выше уровня колен следить за техников выполнения и представлять, что вы играете по мячу, каждый удар следить за техников, сначала выполнить передвижение, потом

<p>вращение справа из двух точек; подрезка слева, вращение справа по подрезке из правого угла подрезка справа, вращение слева по подрезке вращение справа из центра, вращение справа из правого угла, вращение справа из центра, вращение слева из левого угла ОФП: - прыжки на скакалке: одиночные прыжки вперед на двух ногах три прыжка на правой ноге, один на левой ноге три прыжка на левой ноге, один на правой ноге прыжки вперед с чередованием положения ног - ноги вместе/ноги врозь прыжки вперед с чередованием положения ног – то правая нога впереди, то левая</p>	<p>30сек x 2р 30сек x 2р 30сек x 2р 30сек x 2р 45сек x 2р 45сек x 2р 45сек x 2р 45сек x 2р 45сек x 2р</p>	<p>нанести удар, представлять, что вы играете по мячу.</p>
<p>3. Заключительная часть 40мин</p>		
<p>- Просмотр встречи 1/4 финала чемпионата мира 2019 года Ма Лонг (Китай)- Лин Гаюан (Китай)</p>	<p>40мин</p>	

Педагог доп. образования

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