



## КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

<b>ФИО педагога доп.образования</b>	Попов Михаил Юрьевич	
<b>Дата проведения тренировки по расписанию</b>	23.05.2020	
<b>Группа №1 и №2 (углубленного уровня)/ФИО спортсмена(ов)</b>	29 спортсменов	
<b>Задание для групп №1 и №2 (углубленного уровня)</b>	Программа: Углубленная подготовка по обучению игре в настольный теннис	
<b>Направленность тренировки</b>	Совершенствование физических и технических качеств спортсмена	
<b>Требования к месту занятия, необходимый инвентарь</b>	Свободное пространство от потенциально опасных предметов мебели и интерьера Ракетка и мяч для настольного тенниса	
<b>содержание</b>	<b>дозировка</b>	<b>организационно-методические указания</b>
<b>1. Подготовительная часть (разминка) 20мин</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на месте</li> <li>- прыжки на двух ногах</li> <li>- прыжки на одной ноге</li> <li>- бег на месте с высоким подниманием бедра</li> <li>- бег на месте с захлестыванием голени</li> <li>- круговые движения в голеностопном суставе, в коленном, в тазобедренном, в кистевом, в локтевом, в плечевом, шее.</li> </ul>	<p>2мин</p> <p>1мин</p> <p>30сек x 2</p> <p>30сек</p> <p>30сек</p>	
<b>2. Основная часть 1ч 30мин</b>		
<p><b>СФП:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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</li> <li>- набивание мяча правой стороной ракетки с передвижением приставным шагом(2-3 шага)</li> <li>- набивание мяча левой стороной ракетки с передвижением приставным шагом(2-3 шага)</li> <li>- набивание мяча попеременно правой/левой стороной ракетки с передвижением приставным шагом(2-3 шага)</li> <li>- имитация перед зеркалом: вращение справа, вращение слева, вращение справа по подрезке вращение слева по подрезке чередуем подрезку справа/вращение справа по</li> </ul>	<p>10сек x 3упр x 5серий</p> <p>30сек x 2р</p> <p>30сек x 2р</p> <p>30сек x 2р</p> <p>20в x 2р 20в x 2р 20в x 2р 20в x 2р 20п/н x 2р</p>	<p>Линию можно нарисовать мелом или положить скакалку, сложенную в 2 раза</p> <p>Важно, во время имитации представлять, что вы играете по мячу</p>

<p>подрезке,  чередуем подрезку слева/вращение слева по подрезке,  - имитация с передвижением:  вращение справа из трех точек;  подрезка слева, вращение слева по подрезке,  вращение справа из правого угла  подрезка справа, вращение справа по подрезке,  вращение слева  выход на подрезку справа с короткого мяча с возвратом в стойку теннисиста  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>20п/н x 2р   30сек x 2р  30сек x 2р   30сек x 2р   30сек x 2р   20 x 2р  3р   1мин30сек</p>	<p>Важно сгибать колени во время счета, а не наклонять спину</p>
<p><b>3. Заключительная часть 40мин</b></p>		
<p>- Просмотр встречи ½ финала чемпионата мира 2019 года в женском одиночном разряде Лю Шивень (Китай) – Динг Нинг (Китай)</p>	<p>40мин</p>	

Педагог доп. образования

\_\_\_\_\_ / Попов Михаил Юрьевич /  
(подпись) (ФИО)