



## КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

<b>ФИО педагога доп.образования</b>	Попов Михаил Юрьевич	
<b>Дата проведения тренировки по расписанию</b>	23.05.2020	
<b>Группа №3 (базовый уровень)/ФИО спортсмена(ов)</b>	18 спортсменов	
<b>Задание для группы №3 (базового уровня)</b>	Программа: Начальная 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) 15мин</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>	2мин 1мин 30сек x 2 30сек 30сек	
<b>2. Основная часть 45мин</b>		
СФП: <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)</li> <li>поочередное переступание через линию правой – левой ногой с максимальной скоростью (как можно ближе к линии)</li> <li>«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:                чередование наката справа/подрезки справа                чередование наката слева/подрезки слева</li> <li>- имитация с передвижением:                накат справа, накат слева из двух точек;                подрезка справа, подрезка слева из двух точек,</li> </ul>	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          Важно, во время имитации представлять, что вы играете по мячу

<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><b>3. Заключительная часть 30мин</b></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

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