



КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

ФИО педагога доп.образования	Попов Михаил Юрьевич	
Дата проведения тренировки по расписанию	25.05.2020	
Группа №1 и №2 (базовый уровень)/ФИО спортсмена(ов)	36 спортсменов	
Задания для групп №1 и №2 (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, скакалка	
содержание	дозировка	организационно-методические указания
1. Подготовительная часть (разминка) 15мин		
<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	<ul style="list-style-type: none"> 2мин 1мин 30сек x 2 30сек 30сек 	
2. Основная часть 45мин		
<p>СФП:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 из трех точек подрезка справа, подрезка слева, накат справа, накат слева из двух точек, 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<p>Линию можно нарисовать мелом или положить скакалку, сложенную в 2 раза</p>

<p>подрезка слева, подрезка справа, накат справа из центра ОФП: - прыжки на скакалке: одиночные прыжки вперед на двух ногах бег с высоким подниманием бедра через скакалку двойные прыжки</p>	<p>30сек x 2р 100р 50р 30прыжков или 30попыток</p>	
<p>3. Заключительная часть 30мин</p>		
<p>- Просмотр встречи ½ финала чемпионата мира 2019 года в женском одиночном разряде Ванг Манью (Китай) - Ченг Менг (Китай)</p>	<p>30мин</p>	

Педагог доп. образования

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