

## КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

<b>ФИО педагога доп. образования</b>	Попов Михаил Юрьевич	
<b>Дата проведения тренировки по расписанию</b>	29.05.2020	
<b>Группа №1 и №2 (углубленный уровень)/ФИО спортсмена(ов)</b>	29 спортсменов	
<b>Задание для групп №1 и №2 (углубленный уровень)</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, мяч для большого тенниса, скакалка	
<b>содержание</b>	<b>дозировка</b>	<b>организационно-методические указания</b>
<b>1. Подготовительная часть (разминка) 20мин</b>		
- 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	
<b>2. Основная часть 1ч 30мин</b>		
СФП: - набивание мяча попеременно правой стороной ракетки/ребром ракетки - набивание мяча попеременно правой стороной ракетки/левой стороной ракетки/ребром ракетки - набивание мяча только ребром ракетки - 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: вращение справа из центра, вращение справа из правого угла, вращение слева подрезка слева, вращение слева по подрезке, вращение справа из правого угла по подставке подрезка справа, вращение справа по подрезке из правого угла, вращение слева из левого угла, вращение справа с захода - упражнение «вратарь» с мячом для большого тенниса (родители и дети встают лицом друг к	5мин  5мин  5мин  20в x 2р 20в x 2р 20п/н x 2р 20п/н x 2р 20в x 2р 20в x 2р  30сек x 2р  30сек x 2р  30сек x 2р  25бросков x 3р	Важно, во время имитации представлять, что вы играете по мячу          Важно двигаться к мячу ногами, а не рукой стараться ловить и бросать мяч одной рукой лучше использовать 2 мяча одновременно

<p>другу на расстоянии 1,5 метра, родители бросают мяч в разные стороны в радиусе 2-3 м, дети двигаясь в стойке теннисиста ловят мяч и возвращают родителям точно в руки)</p> <p>- 3-х метровая зона (передвижение в стойке теннисиста приставным шагом с касанием пола игровой рукой)</p> <p>- 3-х метровая зона с мячом для большого тенниса (передвижение в стойке теннисиста приставным шагом с набиванием мяча об пол игровой рукой)</p> <p><b>ОФП:</b></p> <p>- скакалка (задания чередуем)</p> <p>одиночные прыжки вперед на двух ногах на скорость</p> <p>двойные прыжки</p> <p>чередуем один одиночный прыжок/один двойной прыжок</p>	<p>30сек х 3р</p> <p>30сек х 3р</p> <p>30сек х 3серии</p>	<p>мяч отскакивает от пола не выше уровня колен</p>
<p><b>3. Заключительная часть 40мин</b></p>		
<p>Просмотр финала открытого чемпионата Омана 2020 года женщины Х.Сато (Япония) – М.Като (Япония).</p>	<p>40мин</p>	

Педагог доп. образования

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