



КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

ФИО педагога доп. образования	Попов Михаил Юрьевич	
Дата проведения тренировки по расписанию	30.05.2020	
Группа №1 и №2 (углубленный уровень)/ФИО спортсмена(ов)	29 спортсменов	
Задание для групп №1 и №2 (углубленный уровень)	Программа: «Углубленная подготовка 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	
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: - 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: накат справа, накат слева; вращение справа, вращение слева подрезка справа, вращение справа по подрезке подрезка слева, вращение слева по подрезке - имитация с передвижением: вращение справа из двух точек;	30сек x 2р 30сек x 2р 30сек x 2р 20н x 2р 20н x 2р 20в x 2р 20в x 2р 20п/в x 2р 20п/в x 2р 30сек x 2р 30сек x 2р 30сек x 2р 30сек x 2р	Важно, во время имитации представлять, что вы играете по мячу

<p>вращение слева, справа с захода, справа из правого угла подрезка справа, вращение справа с захода выход на подрезку справа с короткого мяча и возврат в стойку - семенящий шаг на месте («топотушки») - семенящий шаг на месте, по хлопку разворот в правую стойку – вращение справа, возврат в семенящий шаг ОФП: - из положения лежа на спине поднять туловище вверх, руки за головой - из положения лежа на животе поднять туловище вверх, руки за головой - лежа на полу, ноги согнуты в коленях, туловище приподнято, доставать рукой одноименной пятки держа корпус приподнятым.</p>	<p>15сек x 5р 1мин x 3р</p> <p>30с x 2р</p> <p>30с x 2р</p> <p>30с x 2р</p>	
3. Заключительная часть 40мин		
<p>Просмотр финального матча Чемпионата России 2020 года среди женщин А.Тихомирова (Москва)-М.Фетюхина (Москва)</p>	<p>40мин</p>	

Педагог доп. образования

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