



## КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

<b>ФИО педагога доп. образования</b>	Попов Михаил Юрьевич	
<b>Дата проведения тренировки по расписанию</b>	30.05.2020	
<b>Группа №3 (базовый уровень)/ФИО спортсмена(ов)</b>	18 спортсменов	
<b>Задание для группы №3 (базовый уровень)</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>- 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: накат справа, накат слева; подрезка справа, подрезка слева</li> <li>- имитация с передвижением: накат справа из двух точек; накат справа/слева из двух точек; подрезка справа/слева из двух точек</li> <li>- семенящий шаг на месте («топотушки»)</li> <li>- семенящий шаг на месте, по хлопку разворот в правую стойку – накат справа, возврат в семенящий шаг</li> </ul> ОФП: <ul style="list-style-type: none"> <li>- из положения лежа на спине поднять туловище</li> </ul>	30сек x 2р  30сек x 2р  30сек x 2р  20н x 2р 20н x 2р 20п x 2р 20п x 2р  30сек x 2р 30сек x 2р 30сек x 2р 15сек x 5р 45сек x 3р	Важно, во время имитации представлять, что вы играете по мячу
	30с x 2р	

<p>вверх, руки за головой</p> <p>- из положения лежа на животе поднять туловище вверх, руки за головой</p> <p>- лежа на полу, ноги согнуты в коленях, туловище приподнято, доставать рукой одноименной пятки держа корпус приподнятым.</p>	<p>30с x 2р</p> <p>30с x 2р</p>	
<p><b>3. Заключительная часть 30мин</b></p>		
<p>Просмотр финального матча Чемпионата России 2020 года среди женщин А.Тихомирова (Москва)- М.Фетюхина (Москва)</p>	<p>30мин</p>	

Педагог доп. образования

\_\_\_\_\_ / Попов Михаил Юрьевич /

(подпись)

(ФИО)