**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **ФИО тренера** | Исмаилов Хайём Фарходович |
| **Дата проведения****тренировочного занятия****по расписанию** |  |
| **Этап /Группа****спортивной подготовки**  |  Группа начальной подготовки  |
| **Направленность****тренировочного занятия** | Общая физическая подготовка, Специальная физическая подготовка. Использование физических упражнений в домашних условиях: для развития специальных физических качеств – упражнения для ног, туловища, увеличения подвижности в суставах, для совершенствования техники – имитация ударов, имитация передвижений у зеркалаупражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочерёдно, то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки |
| **Содержание** **тренировочного занятия** | ОФП1. Медленный бег - 5 мин.2. Наклоны и вращения головы в различные направления – 7-8 раз3. Вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах – 7-8 раз4. Наклоны и вращения туловища в различные направления - 7-8 раз5. Махи, выпады, прыжки в различные направления - 7-8 раз6. Прыжки на месте. На одной и двух ногах - 8-10 раз7. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопе – 7-8 раз8. Прыжки в приседе в различные направления - 8-10 раз 9. Прыжки через скакалку на одной ноге –по 30 секунд, на двух ногах -30 сек.10.Упражнения на мышцы пресса и спины - 2 серии по 5-7 разСФП1. Многоскоки - 8-10 раз2. Приставные шаги и выпады – 8-10 раз3. Бег скрестным шагом в различные направления – 5 мин.4. Упражнения с теннисным мячом (подброс и ловля левой/правой рукой) – 5 мин.5. Многократное повторение правильной хватки ракетки и основной стойки перед зеркалом -15 раз6. Жонглирование мячом правой/левой стороной ракетки -60-80 раз7. Имитация удара откидкой слева у зеркала в передвижении вперед-назад, влево-вправо-15 мин.8. Удары о стену теннисным мячом правой/ левой стороной ракетки поочередно- 70-80 раз - упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;- Работа кисти, предплечья, туловища и ракетки во время удара. Контакт мяча с ракеткой.-упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочерёдно, то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;Просмотр соревнований квалифицированных спортсменов, учебных кино- и видеозаписей. |
| **Требования** **техники** **безопасности** | Проветрить помещение перед началом занятий. Соблюдение правил техники безопасности: выполнять упражнения только после разминки с достаточным разогреванием мышц, то есть качественно выполнять разминку (мышцы ног подготовить к быстрым перемещениям) |

Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Исмаилов Х.Ф./

 *(подпись) (ФИО)*