

**План – конспект проведения тренировочного занятия по настольному теннису тсс- 2  
год спортивной подготовки**

Дата проведения: 11.10-15.10.2021

Тренер: Шлыков Ю.П

**Задачи занятия:**

1. Закрепить выполнения подачи срезкой справа;
2. Совершенствовать технические элементы атакующего характера: накат справа и слева;
- 3) Совершенствовать технические элементы промежуточной игры: срезку слева и справа.
- 4) Способствовать укреплению здоровья на основе всесторонней физической подготовки.

<b>Содержание</b>	<b>Объем, интенсивность, время, отдых</b>
<b>1</b>	<b>2</b>
<p><b>1. Подготовительная часть</b> Проверка присутствующих по журналу Разминка</p>	<p><b>17 мин</b> 2 мин 15 мин</p>
<p><b>1. Основная часть</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение имитации срезки слева с передвижением вдоль стола из левого угла и середины стола</li> <li>2. Выполнение имитации срезки справа с передвижением вдоль стола из правого угла и середины стола</li> <li>3. Выполнение имитации «треугольник» накатом справа по диагонали и слева по прямой</li> <li>4. Выполнение срезки слева в треугольнике. Один игрок из левого угла стола направляет мяч в правый и левый угол стола поочередно. Его партнер, передвигаясь приставными шагами вдоль стола, отражает мячи срезками, направляя их в левый угол стола.</li> <li>5. Выполнение наката справа направо по диагонали</li> <li>6. Выполнение наката слева налево по диагонали</li> <li>7. Из левого угла стола выполнение наката слева и справа поочередно</li> <li>8. «Восьмерка» накатами слева и справа из левого и правого углов стола. Один игрок играет по прямым, другой по диагоналям.</li> <li>9. Выполнение подачи срезкой справа коротко в середину стола. Партнер принимает подачу срезкой в правый угол стола, игрок начинает атаку справа накатом.</li> <li>10. Из игры срезками справа в правой половине стола игрок с удобного мяча выполняет накат справа и далее опять продолжает игру срезками справа. Стараться выполнять накаты после 2, 3 срезок. Партнер принимает накат срезкой справа.</li> <li>11. Игра на счет с выполнением двухходовок: подачи справа срезкой и начала атаки после своей подачи</li> <li>12. Игра на «королевский стол» до 6 очков</li> <li>13. Игра на счет с использованием ранее выученных тактических комбинаций.</li> </ol>	<p><b>120 мин</b> Зр. по 20 с отдых 30 с. Зр. по 20 с отдых 30 с. Зр. по 30 с отдых 45 с. 10мин+10 мин  7 мин 7 мин 7мин+7мин 10 мин+10 мин 5 мин+5мин. 10 мин 15 мин 15 мин</p>
<p><b>1. Заключительная часть</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Анализ результатов занятия</li> <li>2. Вопросы по теме занятия</li> <li>3. Уборка снарядов и инвентаря</li> </ol>	<p><b>13 мин.</b> 3 мин. 5 мин 5 мин</p>