**Структура тренировочного занятия**

Для тренировочного занятия наиболее характерна указанная структура (при продолжительности занятия 2 академических часа).

**Подготовительная часть (15—20 мин.).**

Задачи: организация занимающихся, сосредоточение их внимания, разъяснение темы тренировочного занятия, подготовка сердечно сосудистой и других систем организма, а также мышц и связок к выполнению специальных нагрузок; формирование осанки и развитие координации движений.

Средства: строевые и порядковые упражнения, пробежки, упражнения на внимание (по зрительным сигналам), гимнастические упражнения без предметов, выполняемые с разной амплитудой, скоростью, в различных направлениях; чередование рывков с упражнениями на расслабление; упражнения в сопротивлении; корригирующие упражнения, игры, упражнения на быстроту реакции, упражнения в бросании и ловле мяча, упражнения для улучшения баланса тела.

Специальные упражнения на точность, упражнения для пальцев и кисти, упражнения в маневренности, упражнения в смене позиций.

**Основная часть (60 мин)**

Задачи: обучение новым элементам техники   и тактики   игры, совершенствование ранее изученных приемов, тренировка правильности выполнения ударов в медленном и быстром темпе, быстроты реакции и ориентировки, воспитание решительности, смелости, настойчивости, развитие специальной игровой и скоростной выносливости.

Средства: имитационные упражнения без партнера, у стены, у стола, изучение «топ спина», игры по заданию, индивидуальные занятия, тренировочные игры с ограничением и без ограничения в ударах, участие в различных соревнованиях.

**Заключительная часть (5—10 мин.).**

Задачи: приведение организма занимающегося в состояние относительного покоя, подведение итогов тренировки.

Средства: спокойная ходьба, упражнения на расслабление, упражнения для успокоения дыхания, самомассаж. Замечания тренера по занятию.

Интерес занимающихся к занятиям необходимо поддерживать на протяжении всей тренировки. При изучении отдельных ударов и их сочетаний особое внимание надо обращать на технику исполнения ударов в быстром темпе.