**Примерные планы-конспекты тренировочных занятий по настольному теннису**

**Примерный план-конспект тренировочного занятия для группы начальной подготовки до 1-го года обучения**

**(возраст занимающихся 6–7 лет, 6 часов в неделю,
продолжительность занятия 2 часа)**

В начале тренировки проводится общая и специальная разминка 15 мин.

Разминка у стола (имитация) и на столе – 10 мин.

***Упражнения на столе***



*Примечание.* Партнеры меняются после каждого задания. Задание повторяется дважды, так как сначала выполняет один игрок, а потом другой. При объяснении задания тренер должен не только объяснить занимающимся, как правильно надо его выполнить, но и указать, с какой целью выполняются игровые действия, например: безошибочно, или точно, или создавая партнеру трудности в приеме мяча и т.д.

**Примерный план-конспект тренировочного занятия для группы начальной подготовки свыше 1-го года обучения**

**(возраст занимающихся 7–8 лет, 6 часов в неделю, продолжительность занятия 2 часа)**

В начале тренировки проводится общая и специальная разминка 15 мин. Разминка у стола (имитация) и на столе – 10 мин.

***Упражнения на столе***



*Примечание.* Партнеры меняются перед каждым заданием. Тренер должен не только объяснить занимающимся, как правильно надо выполнить задание, но и указать, с какой целью выполняются игровые действия, например: безошибочно, или точно, или создавая партнеру трудности в приеме мяча и т. д.

**Примерный план-конспект тренировочного занятия для учебно-тренировочных групп до 2-х лет обучения**

**(возраст обучающихся 8–10 лет, тренировочное занятие до 3 часов)**

В начале тренировки проводится общая и специальная разминка 15 мин. Разминка у стола (имитация) и на столе – 10 мин.

***Упражнения на столе***





*Примечание.* Партнеры меняются после каждого задания. Тренер не только должен объяснить занимающимся, как правильно надо выполнить задание, но и указать, с какой целью выполняются игровые действия, например: безошибочно, или точно, или создавая партнеру трудности в приеме мяча и т.д.

**Примерный план-конспект тренировочного занятия для учебно-тренировочных групп свыше 3-х лет обучения**

**(возраст обучающихся 10–12 лет; тренировочное занятие до 3 часов)**

***Упражнения на столе***



**Примерный план-конспект тренировочного занятия для групп спортивного совершенствования до 1-го года обучения**

**(возраст обучающихся 12–13 лет; тренировочное занятие до 3,5 часов)**

***Упражнения на столе***





**Примерный план-конспект тренировочного занятия для групп спортивного совершенствования свыше 2-х лет обучения**

**(возраст обучающихся 14–15 лет; тренировочное занятие до 3,5 часов)**

***Упражнения на столе***

