

План-конспект  
учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: настольный теннис

Группа: СО (13-15 лет)

Тренер-преподаватель: Куценко Н.И.

Обратная связь с тренером-преподавателем: [nkaspirova@mail.ru](mailto:nkaspirova@mail.ru)

Дата	Содержание занятия	Методические рекомендации
20.04.2020	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Разминка 10мин: вращение головой, повороты корпуса, наклон с поворотами корпуса(мельница), вращение таза, коленей, приседание 10раз, отжимание 10раз, махи руками вперед 10раз, назад 10 раз, наклоны вправо и влево.</li><li>2. ОФП – специальные упражнения: прыжки со скакалкой. 3x1 с перерывом 4мин</li><li>3. Набивание мяча на ракетке справа 20-30 раз</li><li>4. Набивание от стенки с ракеткой и мячом справа</li><li>5. Игра от стенки с ракеткой и мячом справа с перерывом 1минута.</li><li>6. Достижения теннисистов России на мировой арене.</li></ol>	Соблюдение правил по технике безопасности, обращаем внимание на самочувствие
24.04.2020	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Разминка 10мин: вращение головой, повороты корпуса, наклон с поворотами корпуса(мельница), вращение таза, коленей, приседание 10раз, отжимание 10раз, махи руками вперед 10раз, назад 10 раз, наклоны вправо и влево.</li><li>2. ОФП – специальные упражнения: прыжки со скакалкой. 3x1 с перерывом 4мин</li><li>3. Набивание мяча на ракетке справа 20-30 раз</li><li>4. Набивание от стенки с ракеткой и мячом справа</li><li>5. Игра от стенки с ракеткой и мячом справа с перерывом 1минута.</li><li>6. Количество занимающихся теннисом в России и в мире.</li></ol>	Соблюдение правил по технике безопасности, обращаем внимание на самочувствие