

План-конспект  
учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: настольный теннис

Группа: СО (16-17 лет)

Тренер-преподаватель: Куценко Н.И.

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

Дата	Содержание занятия	Методические рекомендации
28.04.2020	<p>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.</p> <p>2. ОФП – специальные упражнения: прыжки со скакалкой. 3x1 с перерывом 4мин</p> <p>3. Упражнения по технике настольного тенниса: эмитация с ракеткой без мяча наката справа потом отдельно наката слева, вместе накат справа и накат слева.</p> <p>4. Набивание мяча на ракетке справа 20-30 раз</p> <p>5. Набивание от стенки с ракеткой и мячом справа</p> <p>6. Игра от стенки с ракеткой и мячом справа с перерывом 1минута.</p> <p>7. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте</p>	Соблюдение правил по технике безопасности, обращаем внимание на самочувствие
30.04.2020	<p>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.</p> <p>2. ОФП – специальные упражнения: прыжки со скакалкой. 3x1 с перерывом 4мин</p> <p>3. Упражнения по технике настольного тенниса: эмитация с ракеткой без мяча наката справа потом отдельно наката слева, вместе накат справа и накат слева.</p> <p>4. Набивание мяча на ракетке справа 20-30 раз</p> <p>5. Набивание от стенки с ракеткой и мячом справа</p> <p>6. Игра от стенки с ракеткой и мячом справа с перерывом 1минута.</p> <p>7. Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма</p>	Соблюдение правил по технике безопасности, обращаем внимание на самочувствие