

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
04.05.2020	<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. 3х1 с перерывом 4мин</p> <p>3. Набивание мяча на ракетке справа 20-30 раз</p> <p>4. Набивание от стенки с ракеткой и мячом справа</p> <p>5. Игра от стенки с ракеткой и мячом справа с перерывом 1минута.</p> <p>6. Достижения теннисистов России на мировой арене.</p> <p>7. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика.</p>	Соблюдение правил по технике безопасности, обращаем внимание на самочувствие
08.05.2020	<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. 3х1 с перерывом 4мин</p> <p>3. Набивание мяча на ракетке справа 20-30 раз</p> <p>4. Набивание от стенки с ракеткой и мячом справа</p> <p>5. Игра от стенки с ракеткой и мячом справа с перерывом 1минута.</p> <p>6. Достижения теннисистов России на мировой арене.</p> <p>7. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.</p>	Соблюдение правил по технике безопасности, обращаем внимание на самочувствие