

План-конспект  
учебно-тренировочного занятия на период дистанционного обучения

Вид спорта: настольный теннис

Группа: СО 13-17 лет

Тренер-преподаватель: Куценко Н.И.

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

| Дата       | Содержание занятия  | Методические рекомендации  |
|------------|---|--|
| 11.05.2020 | <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. 3х1 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><li>7. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения.</li></ol> | Соблюдение правил по технике безопасности, обращаем внимание на самочувствие |
| 15.05.2020 | <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. 3х1 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><li>7. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.</li></ol>             | Соблюдение правил по технике безопасности, обращаем внимание на самочувствие |