

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

Дата	Содержание занятия	Методические рекомендации
16.06.2020	<ol style="list-style-type: none">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.2. ОФП – специальные упражнения: прыжки со скакалкой. 3x1 с перерывом 4мин3. Упражнения по технике настольного тенниса: эмитация с ракеткой без мяча наката справа потом отдельно наката слева, вместе накат справа и накат слева.4. Набивание мяча на ракетке справа 20-30 раз5. Набивание от стенки с ракеткой и мячом справа6. Игра от стенки с ракеткой и мячом справа с перерывом 1минута.7. Гигиенические требования к обучающимся. Режим дня спортсмена	Соблюдение правил по технике безопасности, обращаем внимание на самочувствие
18.06.2020	<ol style="list-style-type: none">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.2. ОФП – специальные упражнения: прыжки со скакалкой. 3x1 с перерывом 4мин3. Упражнения по технике настольного тенниса: эмитация с ракеткой без мяча наката справа потом отдельно наката слева, вместе накат справа и накат слева.4. Набивание мяча на ракетке справа 20-30 раз5. Набивание от стенки с ракеткой и мячом справа6. Игра от стенки с ракеткой и мячом справа с перерывом 1минута.7. Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний	Соблюдение правил по технике безопасности, обращаем внимание на самочувствие