

**План работы
тренера-преподавателя по настольному теннису Куртова С.П.
на период с 13 по 20 апреля 2020 г.**

1. Самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам:
 - самоподготовка (ОФП и СФП);
 - просмотр спортивных фильмов в сети интернет, обсуждение в группах социальных сетей.
2. Разработка методических пособий. (Методическая разработка по теме: «Основы техники игры в настольный теннис»)
3. Мониторинг образовательного процесса:
 - ведение личных результатов обучающихся;
 - педагогическое наблюдение.

Индивидуальный план работы на 13-20 апреля 2020 г. для учащихся:

1. Абишев Родион Никитович
2. Бабанин Григорий Эдуардович
3. Глушко Артур Владимирович
4. Еременко Вячеслав Александрович
5. Кабалин Иван Юрьевич

14.04.2020	ОФП	<p>Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,</p> <p>Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;</p> <p>ОРУ</p> <ul style="list-style-type: none"> - для плечевого пояса; - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища; - упражнения на ноги: приседания, выпады, махи 	2 мин	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием</p>
		<p>Прыжки</p> <p>Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие;</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	3 мин	
			15 мин	
			2 мин	
	СФП	<p>Совершенствование техники передвижений и разворотов туловища в сочетании с игрой справа и слева:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1-справа вправо (индивидуальный короткий топс и т.д.) 2- прием вправо 3-справа по прямой 4-слева влево 5- слева влево 6-слева по прямой и повторение комбинации <p>Начало атаки с усилением:</p>	1,5-2 мин	
			5 мин.	Выполняется в ровном ритме с одинаковой силой удара и вращения
			5 мин.	Выполняется

		1-короткая подача с нижним вращением 2-короткий прием 3-откидка вправо 4-индивидуальный активный атакующий технико-тактический прием.		в ровном ритме с одинаковой силой удара и вращения
16.04.2020	ОФП	Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь; ОРУ - для плечевого пояса; - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища; - упражнения на ноги: приседания, выпады, махи	2 мин	Следить за дыханием Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундны перерыв. Следить за дыханием
			3 мин	
			15 мин	
		Прыжки Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие; Упражнения на восстановление дыхания	2 мин	
	СФП	1. Техники передвижения 2. Техники подачи. 3. Игра в нападении. 4. Техника защиты	1,5-2 мин	Выполняется в ровном ритме с одинаковой силой удара и вращения.
13-18.04.2020	Просмотр художественного фильма: Вторая подача			

Индивидуальный план работы на 13-20 апреля 2020 г. для учащихся:

1. Колотилов Аркадий Сергеевич
2. Королев Кирилл Владимирович
3. Кудрявцев Сергей Олегович
4. Лошаков Роман Викторович
5. Марковский Никита Дмитриевич

14.04.2020	ОФП	<p>Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,</p> <p>Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;</p> <p>ОРУ</p> <ul style="list-style-type: none"> - для плечевого пояса; - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища; - упражнения на ноги: приседания, выпады, махи 	2 мин	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием</p>
		<p>Прыжки</p> <p>Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие;</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	3 мин	
		<p>Прыжки</p> <p>Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие;</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	15 мин	
		<p>Прыжки</p> <p>Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие;</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	2 мин	
	СФП	<p>Совершенствование техники передвижений и разворотов туловища в сочетании с игрой справа и слева:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-справа вправо (индивидуальный короткий топс и т.д.) 2- прием вправо 3-справа по прямой 4-слева влево 5- слева влево 6-слева по прямой и повторение комбинации <p>Начало атаки с усилением:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-короткая подача с нижним вращением 	7 мин.	<p>Выполняется в ровном ритме с одинаковой силой удара и вращения</p> <p>Выполняется в ровном ритме с</p>

		2-короткий прием 3-откидка вправо 4-индивидуальный активный атакующий технико-тактический прием		одинаковой силой удара и вращения
16.04.2020	ОРУ	Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь; ОРУ - для плечевого пояса; - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища; - упражнения на ноги: приседания, выпады, махи	2 мин 3 мин 15 мин	Следить за дыханием Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием
		Прыжки Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие; Упражнения на восстановление дыхания	2 мин	
		СФП 1. Техники передвижения 2. Техники подачи. 3. Игра в нападении. 4. Техника защиты	1,5-2 мин	
13-18.04.2020	Просмотр художественного фильма: Вторая подача.			

Индивидуальный план работы на 13-20 апреля 2020 г. для учащихся:

1. Павленко Евгений Артемович
2. Саркулова Карина Валерьевна
3. Игнатенко Илья Алексеевич
4. Шаповалов Денис Юрьевич
5. Шахманов Максим Витальевич

14.04.2020	ОФП	<p>Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,</p> <p>Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;</p> <p>ОРУ</p> <ul style="list-style-type: none"> - для плечевого пояса; - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища; - упражнения на ноги: приседания, выпады, махи <p>Прыжки Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; спрыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие;</p> <p>Упражнения на восстановление дыхания</p>	2 мин	Следить за дыханием
			3 мин	
			15 мин	Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием
			2 мин	
			1,5-2 мин	
	СФП	<p>1. Подтягивание на турнике широким хватом.</p> <p>2. Экзистенция.</p>	<p>по 5 10 повторений (м) 2-5 (д)</p> <p>по 5 10 повторений (м) 2-5 (д)</p>	<p>Подтягиваться за спину, к верхней части груди, а также к нижней части груди</p> <p>Ложитесь лицом вниз, закрепляете ноги и начинаете опускаться вниз и поднимать</p>

