

**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: Применение подвижных игр в учебно-тренировочном процессе юных теннисистов.)
3. Мониторинг образовательного процесса:
 - ведение личных результатов обучающихся;
 - педагогическое наблюдение.

Индивидуальный план работы на 13-15 апреля 2020 г. для учащихся:

1. Бабенко Илья Юрьевич
2. Борбош Данил Юрьевич
3. Васькова Алина Андреевна
4. Водяницкая Вероника Николаевна
5. Гарькавый Сергей Евгеньевич

13.04.2020	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</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>	<p>3 мин. (м) 2 мин (д)</p> <p>3 мин. (м) 2 мин (д)</p> <p>3 мин. (м) 2 мин (д)</p> <p>3 мин. (м) 2 мин (д)</p> <p>1,5-2 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием</p>
	СФП	<p>Совершенствование техники передвижений и разворотов туловища в сочетании с игрой справа и слева:</p> <p>1-справа вправо (индивидуальный короткий топс и т.д.)</p> <p>2- прием вправо</p> <p>3-справа по прямой</p> <p>4-слева влево</p> <p>5- слева влево</p> <p>6-слева по прямой и повторение комбинации</p> <p>Начало атаки с усилением:</p>	<p>5 мин (д). 6 мин. (м)</p> <p>5 мин (д).</p>	<p>Выполняется в ровном ритме с одинаковой силой удара и вращения</p> <p>Выполняется</p>

		1-короткая подача с нижним вращением 2-короткий прием 3-откидка вправо 4-индивидуальный активный атакующий технико-тактический прием.	6 мин. (м)	в ровном ритме с одинаковой силой удара и вращения
15.04.2020	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	3 мин. (м) 2 мин (д)	Следить за дыханием Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундны 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	3 мин. (м) 2 мин (д)	
		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: Борг против Макингроя			

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

1. Епифанова Виолетта Игоревна
2. Иващенко Алексей Алексеевич
3. Лутай Кирилл Сергеевич
4. Лютая Дарья Игоревна
5. Мухин Дмитрий Сергеевич

13.04.2020	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</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>	<p>3 мин. (м) 2 мин (д)</p> <p>3 мин. (м) 2 мин (д)</p> <p>3 мин. (м) 2 мин (д)</p> <p>3 мин. (м) 2 мин (д)</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием</p>
	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 	<p>5 мин (д). 7 мин. (м)</p> <p>5 мин (д). 7 мин. (м)</p>	<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
15.04.2020	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 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	3 мин. (м) 2 мин (д) 3 мин. (м) 2 мин (д) 3 мин. (м) 2 мин (д) 3 мин. (м) 2 мин (д) 1,5-2 мин	Следить за дыханием Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундныи перерыв. Следить за дыханием
	СФП	1. Техники передвижения 2. Техники подачи. 3. Игра в нападении. 4. Техника защиты		Выполняется в ровном ритме с одинаковой силой удара и вращения.
13-18.04.2020	Просмотр художественного фильма: Борг против Макингроя.			

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

1. Неговелов Иван Алексеевич
2. Оноприенко Эллина Александровна
3. Скрынник Михаил Валерьевич
4. Ряполов Никита Викторович
5. Тимофеев Родион Александрович

13.04.2020	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>	<p>3 мин. (м) 2 мин (д)</p> <p>3 мин. (м) 2 мин (д)</p> <p>3 мин. (м) 2 мин (д)</p> <p>3 мин. (м) 2 мин (д)</p> <p>1,5-2 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундны перерыв. Следить за дыханием</p>
	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 2-короткий прием 	<p>7-8 мин (д). 8-9 мин.(м)</p> <p>7-8 мин.(д) 8-9 мин.(м)</p>	<p>Выполняется в ровном ритме с одинаковой силой удара и вращения</p> <p>Выполняется в ровном ритме с</p>

		3-откидка вправо 4-индивидуальный активный атакующий технико-тактический прием		одинаковой силой удара и вращения
15.04.2020	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>	<p>3 мин. (м) 2 мин (д)</p> <p>3 мин. (м) 2 мин (д)</p> <p>3 мин. (м) 2 мин (д)</p> <p>3 мин. (м) 2 мин (д)</p> <p>1,5-2 мин</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундны перерыв. Следить за дыханием</p>
	СФП	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техники передвижения 2. Техники подачи. 3. Игра в нападении. 4. Техника защиты 		Выполняется в ровном ритме с одинаковой силой удара и вращения.
13-18.04.2020	Просмотр художественного фильма: Борг против Макингроя.			