

**План работы
тренера-преподавателя по настольному теннису Куртова С.П.
на период с 12 по 16 мая 2020 г.**

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

Индивидуальный план работы на 12-16 мая 2020 г. для учащихся:

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

12.05.2020	ОРУ	<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	Следить за дыханием
			3 мин	
			10 мин	
			2 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>	1,5-2 мин	Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием	
СФП	<p>Подачи</p> <ul style="list-style-type: none"> а) по способу расположения игрока б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом. <p>Технические приемы нижним вращением</p> <ul style="list-style-type: none"> а) срезка б) подрезка. <p>Технические приемы без вращения мяча</p> <ul style="list-style-type: none"> а) толчок б) откидка в) подставка. <p>Технические приемы с верхним вращением</p> <ul style="list-style-type: none"> а) накат б) топс- удар 	7 мин	Выполняется в ровном ритме с одинаковой силой удара и вращения.	

14.05.2020	ОРУ	<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	
			8 мин	Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундны перерыв. Следить за дыханием
			2 мин	
			1,5-2 мин	
	СФП	<p>Техники передвижения. Техники подачи. Игра в нападении. Техника защиты.</p>	8 мин	Выполняется в ровном ритме с одинаковой силой удара и вращения.
12.05-16.05.2020	Просмотр художественного фильма: «Микст».			

Индивидуальный план работы 12-16 мая 2020 г. для учащихся:

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

12.05.2020	ОРУ	<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>	12 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>Поддачи</p> <ul style="list-style-type: none"> а) по способу расположения игрока б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом. <p>Технические приемы нижним вращением</p> <ul style="list-style-type: none"> а) срезка б) подрезка. <p>Технические приемы без вращения мяча</p> <ul style="list-style-type: none"> а) толчок б) откидка в) подставка. <p>Технические приемы с верхним вращением</p> <ul style="list-style-type: none"> а) накат б) топс- удар 	1,5-2 мин	10 мин	Выполняется в ровном ритме с одинаковой силой удара и вращения.

14.05.2020	ОРУ	<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	
			13 мин	Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундны перерыв. Следить за дыханием
			2 мин	
			1,5-2 мин	
	СФП	<p>Техники передвижения. Техники подачи. Игра в нападении. Техника защиты.</p>	8 мин	Выполняется в ровном ритме с одинаковой силой удара и вращения.
12.05.- 16.05.2020	Просмотр художественного фильма: «Микст».			

Индивидуальный план работы на 12-116 мая 2020 г. для учащихся:

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

12.05.2020	ОРУ	<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	Следить за дыханием
			3 мин	
			10 мин	
			2 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>	1,5-2 мин	Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием	
СФП	<p>Подачи</p> <ul style="list-style-type: none"> а) по способу расположения игрока б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом. <p>Технические приемы нижним вращением</p> <ul style="list-style-type: none"> а) срезка б) подрезка. <p>Технические приемы без вращения мяча</p> <ul style="list-style-type: none"> а) толчок б) откидка в) подставка. <p>Технические приемы с верхним вращением</p> <ul style="list-style-type: none"> а) накат б) топс- удар 	7 мин	Выполняется в ровном ритме с одинаковой силой удара и вращения.	

14.05.2020	ОРУ	<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		7 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		1,5-2 мин
	СФП	<p>Техники передвижения.</p> <p>Техники подачи.</p> <p>Игра в нападении.</p> <p>Техника защиты.</p>	10 мин	Выполняется в ровном ритме с одинаковой силой удара и вращения.	
12.05.- 16.05.2020	Просмотр художественного фильма: «Микст».				