

**План работы
тренера-преподавателя по настольному теннису Куртова С.П.
на период с 08 по 13 июня 2020 г.**

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: Применение подвижных игр в учебно-тренировочном процессе юных теннисистов.)
3. Мониторинг образовательного процесса:
- ведение личных результатов обучающихся;
 - педагогическое наблюдение.
4. Теоритическая подготовка: Гигиена, режим дня, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Индивидуальный план работы на 08 – 13 июня 2020 г. для учащихся:

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

09.06.2020	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 секундны перерыв. Следить за дыханием
			2 мин	
			1,5-2 мин	
	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 	15-20 мин	Выполняется в ровном ритме с одинаковой силой удара и вращения.

		б) топс- удар.		
11.06.2020	ОФП	Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,	2 мин	
		Бег – на месте с высоким подниманием колен; мелким шагом с захлестыванием голени; прыжками, замедляясь и ускоряясь;	3 мин	Следить за дыханием
		ОРУ - для плечевого пояса; - наклоны: неглубокие и глубокие, вперед, назад, в сторону; - повороты туловища; - упражнения на ноги: приседания, выпады, махи	15 мин	Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундныи перерыв. Следить за дыханием
		Прыжки Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; прыгивание с различной высоты с прыжком вверх и перепрыгиванием через препятствие;	2 мин	
		Упражнения на восстановление дыхания	1,5-2 мин	
	СФП	Игры нас чет: - играть только срезками; -играть только в левую половину стола		Игры нас чет выполняются со специальными ограничениями, заданиями
08.06-13.06.2020	Изучение теории: Гигиена, режим дня, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.			

Индивидуальный план работы на 08 – 13 июня 2020 г. для учащихся:

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

09.06.2020	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				
	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</p>	15-20 мин	Выполняется в ровном ритме с одинаковой силой удара и вращения.

		вращением а) накат б) топс- удар.		
11.06.2020	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 секундный 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	Игры нас чет: - играть только срезками; -играть только в левую половину стола	1,5-2 мин	Игры нас чет выполняются со специальными ограничениями, заданиями
08.- 13.06.2020	Изучение теории: Гигиена, режим дня, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.			

Индивидуальный план работы на 08 – 13 июня 2020 г. для учащихся:
Павленко Евгений Артемович

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

09.06.2020	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		
			3 мин		Следить за дыханием
			15 мин		Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием
			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			
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>	15-20 мин	Выполняется в ровном ритме с одинаковой силой удара и вращения.		

		а) накат б) топс- удар.		
11.06.2020	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	2 мин 3 мин 15 мин 2 мин 1,5-2 мин	Следить за дыханием Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундный перерыв. Следить за дыханием
	СФП	Игры нас чет: - играть только срезками; -играть только в левую половину стола		Игры нас чет выполняются со специальными ограничениями, заданиями
08.- 13.06.2020	Изучение теории: Гигиена, режим дня, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.			