

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

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

08.06.2020	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			
		1,5-2 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. 	15-20 мин	Выполняется в ровном ритме с одинаковой силой удара и вращения.
10.06.2020	ОФП	<p>Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко</p>	2 мин	

		<p>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</p> <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; Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>3 мин</p> <p>15 мин</p> <p>2 мин</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>Игры нас чет: - играть только срезками; -играть только в левую половину стола</p>		<p>Игры нас чет выполняются со специальными ограничениями, заданиями</p>
08.06.- 13.06.2020	Изучение теории: Гигиена, режим дня, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.			

Индивидуальный план работы с 08 по 15 июня 2020 г. для учащихся:

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

08.06.2020	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	<p>Следить за дыханием</p> <p>Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундны 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	
	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. 	2 мин	
			1,5-2 мин	
10.06.2020	ОФП	<p>Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок,</p>	2 мин	

		<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 	3 мин	Следить за дыханием
			15 мин	Упражнения выполнять под самостоятельный счет. Между каждым упражнением делать 5-10 секундныи перерыв. Следить за дыханием
		<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	Игры нас чет: <ul style="list-style-type: none"> - 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.			

Индивидуальный план работы с 08 по 13 июня 2020 г. для учащихся:

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

08.06.2020	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	Следить за дыханием
		<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>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. 	1,5-2 мин	Выполняется в ровном ритме с одинаковой силой удара и вращения.
			15-20 мин	
10.06.2020	ОФП	<p>Ходьба – обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко</p>	2 мин	

		<p>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</p>	<p>3 мин</p> <p>15 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>
		<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; Упражнения на восстановление дыхания</p>	<p>2 мин</p> <p>1,5-2 мин</p>	
	СФП	<p>Игры нас чет: - играть только срезками; -играть только в левую половину стола</p>		<p>Игры нас чет выполняются со специальными ограничениями, заданиями</p>
08.- 13.06.2020	Изучение теории: Гигиена, режим дня, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.			