

**Календарно-тематическое планирование  
с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий  
на период с 03.05 по 31.05.2020г.**

**Отделение настольного тенниса, тренер –преподаватель Попсуевич В.В.**

Период работы (дата)	Тема	Содержание занятий
03.05.20	Группа СО-1 (1-го года обучения) ОФП	Прыжковые упражнения по заданным квадратам. Упражнения на скоростной лестнице и на развитие выносливости, скорости в трехметровой зоне. Видеоматериалы по ссылке: <a href="https://youtu.be/5TkQsVmWQco">https://youtu.be/5TkQsVmWQco</a>
04.05.20	Группа СО-1 (1-го года обучения) ОФП	Прыжковые упражнения по заданным квадратам. Упражнения на скоростной лестнице и на развитие выносливости, скорости в трехметровой зоне. Видеоматериалы по ссылке: <a href="https://youtu.be/EL6Uvz_3YLI">https://youtu.be/EL6Uvz_3YLI</a>
05.05.20	Группа СО-2 (2-го обучения) Отработка топ-спина справа (имитация)	Растяжка. Техника движения руки, положения предплечья относительно плеча, углу ракетки, постановке ног, движению корпуса. <a href="https://www.youtube.com/channel/UCssceJZFtnDzQHh5ER5Z8Pw">https://www.youtube.com/channel/UCssceJZFtnDzQHh5ER5Z8Pw</a>
06.05.20	Группа СО-1 (1-го года обучения) ОФП	Прыжковые упражнения по заданным квадратам. Упражнения на скоростной лестнице и на развитие выносливости, скорости в трехметровой зоне. Видеоматериалы по ссылке: <a href="https://youtu.be/EL6Uvz_3YLI">https://youtu.be/EL6Uvz_3YLI</a>
07.05.20	Группа СО-2 (2-го обучения) Отработка топ-спина слева (имитация)	Растяжка, движения руки, положения кисти руки, положения ног относительно стола, движения корпуса. <a href="https://www.youtube.com/channel/UCssceJZFtnDzQHh5ER5Z8Pw">https://www.youtube.com/channel/UCssceJZFtnDzQHh5ER5Z8Pw</a>
08.05.20	Группа СО-2 (2-го года обучения) Отработка топ-спина по большому треугольнику (имитация).	Растяжка, техника топ-спина слева, справа, перемещение вдоль стола. <a href="https://www.youtube.com/channel/UCssceJZFtnDzQHh5ER5Z8Pw">https://www.youtube.com/channel/UCssceJZFtnDzQHh5ER5Z8Pw</a>
10.05.20	Группа СО-1 (1-го года обучения) ОФП	Упражнения для рук и ног. Видеоматериал по ссылке: <a href="https://youtu.be/-QMlhKD9pRQ">https://youtu.be/-QMlhKD9pRQ</a>
11.05.20	Группа СО-1 (1-го года обучения) ОФП	Упражнения для рук и ног. Видеоматериал по ссылке: <a href="https://youtu.be/-QMlhKD9pRQ">https://youtu.be/-QMlhKD9pRQ</a>
12.05.20	Группа СО-2 (2-го года обучения) Отработка топ-спина	Растяжка, смена ног, смена положения ракетки, отработка движений корпуса. <a href="https://veb.artemutochkin.ru/hello">https://veb.artemutochkin.ru/hello</a>
13.05.20	Группа СО-1 (1-го года обучения) ОФП	Упражнения для ног, для развития скоростной и силовой выносливости. Видеоматериал по ссылке: <a href="https://youtu.be/t5F3n0DqiYg">https://youtu.be/t5F3n0DqiYg</a>
14.05.20	Группа СО-2 (2-го года обучения) Отработка подачи с левым вращением (маятник)	Растяжка, техника хвата ракетки при подаче. Амплитуда движения руки с ракеткой, подбрасывание мяча при подаче. <a href="https://veb.artemutochkin.ru/hello">https://veb.artemutochkin.ru/hello</a>

15.05.20	Группа СО-2 (2-го года обучения) Отработка подачи с левым вращением (маятник)	Растяжка, техника хвата ракетки при подаче. Амплитуда движения руки с ракеткой, подбрасывание мяча при подаче. <a href="https://veb.artemutochkin.ru/hello">https://veb.artemutochkin.ru/hello</a>
17.05.20	Группа СО-1 (1-го года обучения) ОФП	Упражнения для ног, для развития скоростной и силовой выносливости. Видеоматериал по ссылке: <a href="https://youtu.be/t5F3n0DqjYg">https://youtu.be/t5F3n0DqjYg</a>
18.05.20	Группа СО-1 (1-го года обучения) ОФП	Упражнения для ног, для развития скоростной и силовой выносливости. Видеоматериал по ссылке: <a href="https://youtu.be/t5F3n0DqjYg">https://youtu.be/t5F3n0DqjYg</a>
19.05.20	Группа СО-2 (2-го года обучения) Отработка подачи с левым вращением (маятник)	Растяжка, техника хвата ракетки при подаче. Амплитуда движения руки с ракеткой, подбрасывание мяча при подаче. <a href="https://veb.artemutochkin.ru/hello">https://veb.artemutochkin.ru/hello</a>
20.05.20	Группа СО-1 (1-го года обучения) СФП	Набивание мяча, жонглирование мячом в движении. Видеоматериал по ссылке: <a href="https://youtu.be/UgZ5wDaLQYM">https://youtu.be/UgZ5wDaLQYM</a>
21.05.20	Группа СО-2 (2-го года обучения) ОФП	Упражнения для ног, для развития скоростной и силовой выносливости. Видеоматериал по ссылке: <a href="https://youtu.be/t5F3n0DqjYg">https://youtu.be/t5F3n0DqjYg</a>
22.05.20	Группа СО-2 (2-го года обучения) ОФП	Упражнения для ног, для развития скоростной и силовой выносливости. Видеоматериал по ссылке: <a href="https://youtu.be/t5F3n0DqjYg">https://youtu.be/t5F3n0DqjYg</a>
24.05.20	Группа СО-1 (1-го года обучения) СФП	Набивание мяча, жонглирование мячом в движении. Видеоматериал по ссылке: <a href="https://youtu.be/UgZ5wDaLQYM">https://youtu.be/UgZ5wDaLQYM</a>
25.05.20	Группа СО-1 (1-го года обучения) СФП	Набивание мяча, жонглирование мячом в движении. Видеоматериал по ссылке: <a href="https://youtu.be/UgZ5wDaLQYM">https://youtu.be/UgZ5wDaLQYM</a>
26.05.20	Группа СО-2 (2-го года обучения) СФП	Тренировочные упражнения для ног. Видеоматериал по ссылке: <a href="https://youtu.be/gyh4wjxD_s">https://youtu.be/gyh4wjxD_s</a>
27.05.20	Группа СО-1 (1-го года обучения) СФП	Тренировочные упражнения для ног. Видеоматериал по ссылке: <a href="https://youtu.be/gyh4wjxD_s">https://youtu.be/gyh4wjxD_s</a>
28.05.20	Группа СО-2 (2-го года обучения) СФП	Тренировочные упражнения для ног, туловища теннисиста (приседания, растяжка с использованием фитнес- резинки) Видеоматериал по ссылке: <a href="https://youtu.be/0eIT42plf4U">https://youtu.be/0eIT42plf4U</a>
29.05.20	Группа СО-2 (2-го года обучения) СФП	Тренировочные упражнения для ног, туловища теннисиста (приседания, растяжка с использованием фитнес-резинки) Видеоматериал по ссылке: <a href="https://youtu.be/0eIT42plf4U">https://youtu.be/0eIT42plf4U</a>
31.05.20	Группа СО-1 (1-го года обучения) СФП	Тренировочные упражнения с использованием координационной лесенки и фитнес-резинки. <a href="https://youtu.be/307X4L8vgQI">https://youtu.be/307X4L8vgQI</a>

**Обращать внимание на строгое соблюдение правил техники безопасности при выполнении упражнений, подготовку мест занятий!**

**Выполнение элементов спортивных игр при наличии условий.**