

**План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов  
отделения настольный теннис.**

**Тренер-преподаватель Леханов С.В.**

Дата	Этапы обучения	
	НП-1,3 года обучения	ТЭ-1 года обучения
13.04.2020	НП-1 Выходной Разминка – 3 мин Бег – 2 мин. ОРУ-3 мин СФП. Индивидуальная работа имитации наката справа и слева, подрезки – 5 мин. Шаговая работа в трехметровой зоне вправо, влево, вперед и назад - 4 мин. Набивание шара с отскоком о стену – 3 мин	Разминка – 3 мин Бег – 2 мин. ОРУ-3 мин Индивидуальная работа имитация топ – спин справа и слева перед зеркалом –10 мин Шаговая работа в трехметровой зоне –10 мин. Челночный бег – 2 мин. Отжимание (см. видеоурок 4)
14.04.2020	НП-1 Выходной Разминка – 3 мин Бег – 2 мин. ОРУ-3 мин. СФП. Индивидуальная работа имитации наката справа и слева, подрезки - 6 мин. Шаговая работа в трехметровой зоне вправо, влево, вперед и назад - 3 мин. Набивание шара с отскоком о стену – 3 мин	Разминка – 3 мин Бег – 2 мин. ОРУ-3 мин. Индивидуальная работа имитация топ – спин справа и слева перед зеркалом –10 мин Шаговая работа в трехметровой зоне – 10 мин Бег равномерный – 2 мин (см. видеоурок 5)
15.04.2020	Разминка – 3 мин Бег – 2 мин. ОРУ-3 мин. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 2 мин. Пресс, планка для ног 2 мин. Перекаты с левой ноги на правую ногу 2 мин. Упражнения на растягивание.- 3мин Упражнения с гантелями.-3 мин.	Разминка – 3 мин Бег – 2 мин. ОРУ-3 мин. Индивидуальная работа с тренировочным колесом –10 мин. Набивание мяча с отскоком о стену –10 мин. Прыжковые упражнения со скакалкой –2 мин (см. видеоурок 3)
16.04.2020	НП-1 Выходной Разминка – 3 мин Бег – 2 мин. ОРУ-3 мин СФП. Индивидуальная работа имитации наката справа и слева, подрезки – 5 мин. Шаговая работа в трехметровой зоне вправо, влево, вперед и назад - 4 мин. Набивание шара с отскоком о стену – 3 мин	Разминка – 3 мин Бег – 2 мин. ОРУ-3 мин Индивидуальная работа имитация топ – спин справа и слева перед зеркалом –10 мин Шаговая работа в трехметровой зоне –10 мин. Челночный бег – 2 мин.

		Отжимание (см. видеоурок 4)
17.04.2020	<p>НП-3 Выходной</p> <p>Разминка – 3 мин</p> <p>Бег – 2 мин.</p> <p>ОРУ-3 мин</p> <p>СФП. Индивидуальная работа имитации наката справа и слева, подрезки - 6 мин.</p> <p>Шаговая работа в трехметровой зоне вправо, влево, вперед и назад - 3 мин.</p> <p>Набивание шара с отскоком о стену – 3 мин</p>	<p>Разминка – 3 мин</p> <p>Бег – 2 мин.</p> <p>ОРУ-3 мин</p> <p>Индивидуальная работа шаговая работа в трехметровой зоне –10 мин вправо и влево, вперед и назад.</p> <p>Набивание мяча с отскоком о стену – 10 мин.</p> <p>Подтягивание (см. видеоурок 1)</p> <p>Прыжки в длину с места - 2 мин</p>
18.04.2020	<p>Выходной</p>	<p>Выходной</p>

12.04.2020	Выходной	. Выходной
------------	----------	------------