

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

| Дата       |   |   |
|------------|---|---|
| 13.04.2020 | <p>Разминка - 10 мин.<br/>Бег - 10мин.<br/>ОРУ- 10мин.<br/>СФП. Индивидуальная работа имитации наката справа и слева, подрезки - 30 мин.<br/>Шаговая работа в трехметровой зоне вправо, влево, вперед и назад - 10 мин.<br/>Набивание шара с отскоком о стену – 10 мин<br/>Заминка - 10мин.</p> | <p>Разминка – 10 мин<br/>Бег - 10мин.<br/>ОРУ-10мин.<br/>Индивидуальная работа имитация топ – спин справа и слева перед зеркалом –4 * 10 мин<br/>Шаговая работа в трехметровой зоне – 4 *5 мин<br/>Бег равномерный – 20 мин (см. видеоурок 5)<br/>Заминка – 10 мин</p>              |
| 14.04.2020 | Выходной  | <p>Разминка – 10 мин.<br/>Бег 10мин.<br/>ОРУ-10мин.<br/>Индивидуальная работа с тренировочным колесом – 4 *10 мин.<br/>Набивание мяча с отскоком о стену – 20 мин.<br/>Прыжковые упражнения со скакалкой – 10 мин (см. видеоурок 3)<br/>Заминка – 10 мин.</p>                       |
| 15.04.2020 | <p>Разминка – 10 мин.<br/>Бег 10мин.<br/>ОРУ-10мин.<br/>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10с*10р<br/>Пресс, планка для ног 10с*30р.<br/>Перекаты с левой ноги на правую ногу 10с*50раз.<br/>Упражнения на растягивание.<br/>Упражнения с гантелями.<br/>Заминка</p>                       | <p>Разминка – 10 мин.<br/>Бег 10мин.<br/>ОРУ-10мин.<br/>Индивидуальная работа имитация топ – спин справа и слева перед зеркалом –4 * 10 мин<br/>Шаговая работа в трехметровой зоне – 4 *5 мин.<br/>Челночный бег – 5 мин.<br/>Отжимание (см. видеоурок 4)<br/>Заминка – 10 мин.</p> |
| 16.04.2020 | Выходной  | <p>Разминка – 10 мин.<br/>Бег 10мин.<br/>ОРУ-10мин.<br/>Прыжки на скакалке 10с *1мин.<br/>Набивание мяча с отскоком о стену – 20 мин.<br/>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10с*10р;<br/>Упражнения для пресса (см. видеоурок 2)<br/>Заминка 10мин</p>                         |

|            |   |   |
|------------|---|---|
| 17.04.2020 | Разминка - 10 мин.<br>Бег - 10мин.<br>ОРУ- 10мин.<br>СФП. Индивидуальная работа имитации наката справа и слева, подрезки - 30 мин.<br>Шаговая работа в трехметровой зоне вправо, влево, вперед и назад - 10 мин.<br>Набивание шара с отскоком о стену – 10 мин<br>Заминка | Разминка – 10 мин.<br>Бег 10мин.<br>ОРУ-10мин.<br>Индивидуальная работа шаговая работа в трехметровой зоне – 4 *5 мин вправо и влево, вперед и назад.<br>Набивание мяча с отскоком о стену – 20 мин.<br>Подтягивание (см. видеоурок 1)<br>Прыжки в длину с места - 5 мин<br>Заминка – 10 мин. |
|------------|---|---|

План тренировочных занятий для самостоятельной работы на время дистанционного обучения

Все упражнения делать под контролем родителей!

| Дата       | Описание  | Вид тренировки |
|------------|---|----------------|
| 20.04.20   | Перерывы между упражнениями - 2:00 мин.<br>Разминка – 10 мин<br>Бег - 10мин.<br>ОРУ-10мин.<br>Индивидуальная работа имитация топ – спин справа и слева перед зеркалом<br>Шаговая работа в трехметровой зоне<br>Бег равномерный (см. видеоурок 5)<br>Заминка – 10 мин            | Равномерная    |
| 21.04.2020 | Перерывы между упражнениями - 2:00 мин.<br>Разминка – 10 мин.<br>Бег 10мин.<br>ОРУ-10мин.<br>Индивидуальная работа с тренировочным колесом<br>Набивание мяча с отскоком о стену<br>Прыжковые упражнения со скакалкой (см. видеоурок 3)<br>Заминка – 10 мин.                     | Равномерная    |
| 22.04.2020 | Перерывы между упражнениями - 2:00 мин.<br>Разминка – 10 мин.<br>Бег 10мин.<br>ОРУ-10мин.<br>Индивидуальная работа имитация топ – спин справа и слева перед зеркалом<br>Шаговая работа в трехметровой зоне<br>Челночный бег<br>Отжимание (см. видеоурок 4)<br>Заминка – 10 мин. | Равномерная    |
| 23.04.2020 | Перерывы между упражнениями - 2:00 мин.<br>Разминка – 10 мин.<br>Бег 10мин.   | Силовая        |

|            |  |         |
|------------|--|---------|
|            | ОРУ-10мин.<br>Прыжки на скакалке<br>Набивание мяча с отскоком о стену<br>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>Упражнения для пресса (см. видеоурок 2)<br>Заминка 10мин  |         |
| 24.04.2020 | Перерывы между упражнениями - 2:00 мин.<br>Разминка – 10 мин.<br>Бег 10мин.<br>ОРУ-10мин.<br>Индивидуальная работа шаговая работа в<br>трехметровой зоне – вправо и влево, вперед и назад.<br>Набивание мяча с отскоком о стену<br>Подтягивание (см. видеоурок 1)<br>Прыжки в длину с места<br>Заминка – 10 мин. | Силовая |

### **Ссылки на видео уроки и мастер-классы рекомендуемые, тренерами-преподавателями**

Комплекс упражнений для поддержания спортивной формы:

1. Отжимание 20 раз по 3 подхода
2. Наклоны с отягощением 15 раз по 3 подхода
3. Приседания с отягощением 20 раз по 3 подхода
4. Планка 1 мин. по 3 подхода
5. Упор, сидя, упор, лежа 10 повторов с 3-мя отжиманиями по 3 подхода
6. Подъем туловища из положения, лежа 15 раз по 3 подхода

#### **Отделение настольного тенниса**

1. <https://www.youtube.com/watch?v=eMsTT1uajTY> – техника подтягивания на турнике
2. <https://www.youtube.com/watch?v=OOgqYGhWshQ> – упражнения для пресса
3. <https://www.youtube.com/watch?v=MbuIcHKh1bQ> – прыжки на скакалке
4. <https://www.youtube.com/watch?v=yFTtdwKPmyM> – отжимание от пола
5. <https://www.youtube.com/watch?v=IGjp9ydQ38c> – бег

#### **Видео уроки по настольному теннису**

[https://www.youtube.com/watch?v=14RfbTeo\\_lk](https://www.youtube.com/watch?v=14RfbTeo_lk)

[https://www.youtube.com/watch?v=z\\_kyZRTZhPc](https://www.youtube.com/watch?v=z_kyZRTZhPc)

<https://www.youtube.com/watch?v=EkUgReZSlcl>

<https://www.youtube.com/watch?v=HwDibSTV6zQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=NtwhgCeCKKc>

<https://www.youtube.com/watch?v=k-CNKfqJ2bo>

<https://www.youtube.com/watch?v=BZXf7RnTu1g>

<https://www.youtube.com/watch?v=cEt3r3hoZP4>

<https://www.youtube.com/watch?v=P1zVPt2DMX8>

<https://www.youtube.com/watch?v=NuPlbsasqCM>