

**План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов
Отделение Настольный теннис с 13.04 -30.04.2020 г.**

ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ Колесникова Юлия Александровна

Дата	СО-1
13.04.2020	Разминка-10 мин. Просмотр видеоурока поWhatsApp и выполнений упражнений ОРУ 15 минут. Ведение дневника самоконтроля.
15.04.2020	Разминка -10 минут. Упражнение ОРУ-10 мин . Теоритические занятия по WhatsApp-10 минут
18.04.2020	Разминка-10 минут. Упражнения ОРУ-10 минут. Прыжки на скакалке 50 раз
20.04.2020	Видеоурок 15 мин. Гигиенические знания. Режим и питания
22.04.2020	ОРУ. Планка на прямых руках. Набивание мяча ракеткой . Презентация На тему Развитие Международного Олимпийского Комитета 10 мин
25.04.2020	ОРУ 10 мин. Видео урок История развитие Настольного тенниса 15 мин

27.04.2020	Игровое упражнение с подачей.ОРУ.Планка.Приседание 50 раз
29.04.2020	Презентация 10 мин .Видеоурок 5 мин .Аудирование