

План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов

Отделения Настольный теннис с 25.05 – 30.06. 2020 г.

Тренер Сергиенко Владимир Дмитриевич

Дата	СО-1(1)	Дата	СО-1(2)
25.05	Разминка-10мин. Просмотр видеоурока по whatsApp и выполнение упражнений ОРУ (общеразвивающие упражнения)-15мин.	26.05	Разминка-10мин. Просмотр видеоурока по whatsApp и выполнение упражнений ОРУ (общеразвивающие упражнения)-15мин.
27.05	Разминка-10мин. Упражнения ОРУ-10мин. Теоретические занятия по whatsApp-10мин.	28.05	Разминка-10мин. Упражнения ОРУ-10мин. Теоретические занятия по whatsApp-10мин.
29.05	Разминка-10мин. Упражнения ОРУ-10мин. Прыжки на скакалке-50 раз.	30.05	Разминка-10мин. Упражнения ОРУ-10мин. Поднятие прямых ног лёжа на спине, руки за головой до 100 раз.
1.06	Разминка-10мин. Упражнения ОРУ-10мин. Поднятие туловища в положении лёжа на спине, согнуты ноги в коленях, руки за головой до 50 раз.	2.06	Разминка-10мин. Упражнения ОРУ-10мин. Поднятие туловища в положении лёжа на спине, согнуты ноги в коленях, руки за головой до 50 раз.
3.06	Разминка-10мин. Упражнения ОРУ-10мин. Поднятие прямых ног лёжа на спине, руки за головой до 100 раз.	4.06	Разминка-10мин. Упражнения ОРУ-10мин. Прыжки на скакалке-50 раз.
5.06	Разминка-10мин. Упражнения ОРУ-10мин. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа до 50 раз.	6.06	Разминка-10мин. Упражнения ОРУ-10мин. Прыжки на скакалке до 100 раз. Прямой кувырок на коврике из упора присев-10 раз
8.06	Разминка-10мин. Упражнения ОРУ-10мин. Работа на координацию движений, удержание гимнастической палки на ладони вертикально в течение 5 мин на каждую руку.	9.06	Разминка-10мин. Упражнения ОРУ-10мин. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа до 50 раз.
10.06	Разминка-10мин. Упражнения ОРУ-10мин. Прыжки на скакалке до 100 раз. Прямой кувырок на коврике из упора присев-10 раз.	11.06	Разминка-10мин. Упражнения ОРУ-10мин. Работа на координацию движений, удержание гимнастической палки на ладони вертикально в течение 5 мин на каждую руку.
12.06	Разминка-10мин. Упражнения ОРУ-10мин. Поднятие туловища в положении лёжа на спине, согнуты ноги в коленях, руки за головой до 50 раз.	13.06	Разминка-10мин. Упражнения ОРУ-10мин. Поднятие туловища в положении лёжа на спине, согнуты ноги в коленях, руки за головой до 50 раз.
15.06	Разминка-10мин. Упражнения ОРУ-10мин. Поднятие прямых ног	16.06	Разминка-10мин. Упражнения ОРУ-10мин. Прыжки на скакалке-

	лёжа на спине, руки за головой до 100 раз.		50 раз.
17.06	Разминка-10мин. Упражнения ОРУ-10мин. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа до 50 раз.	18.06	Разминка-10мин. Упражнения ОРУ-10мин. Прыжки на скакалке до 100 раз. Прямой кувырок на коврике из упора присев-10 раз
19.06	Разминка-10мин. Упражнения ОРУ-10мин. Работа на координацию движений, удержание гимнастической палки на ладони вертикально в течение 5 мин на каждую руку.	20.06	Разминка-10мин. Упражнения ОРУ-10мин. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа до 50 раз.
22.06	Разминка-10мин. Упражнения ОРУ-10мин. Прыжки на скакалке до 100 раз. Прямой кувырок на коврике из упора присев-10 раз.	23.06	Разминка-10мин. Упражнения ОРУ-10мин. Работа на координацию движений, удержание гимнастической палки на ладони вертикально в течение 5 мин на каждую руку.
23.06	Разминка-10мин. Просмотр видеоурока по whatsApp и выполнение упражнений ОРУ (общеразвивающие упражнения)-15мин.	24.06	Разминка-10мин. Просмотр видеоурока по whatsApp и выполнение упражнений ОРУ (общеразвивающие упражнения)-15мин.
25.06	Разминка-10мин. Упражнения ОРУ-10мин. Теоретические занятия по whatsApp-10мин.	26.06	Разминка-10мин. Упражнения ОРУ-10мин. Теоретические занятия по whatsApp-10мин.
27.06	Разминка-10мин. Упражнения ОРУ-10мин. Прыжки на скакалке-50 раз.	29.06	Разминка-10мин. Упражнения ОРУ-10мин. Поднятие прямых ног лёжа на спине, руки за головой до 100 раз.
30.06	Разминка-10мин. Упражнения ОРУ-10мин. Поднятие прямых ног лёжа на спине, руки за головой до 100 раз.		