# Недельный план тренировочных занятий

**по виду спорта “Настольный теннис” в дистанционных условиях**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ** | | | |
| **Дни недели** | **Содержание и характер**  **упражнений** | **Методические указаниея** | **Продолжительность упражнений по**  **времени,** |
| Понедельник | Разминка | Общая специализированная разминка  на основные и специальные группы мышц. | 10 мин. |
| Упражнения со скакалкой | 15 мин. |
| ОФП | Планка | по 30 сек. х 5  подходов |
| Имитация | Совершенствование техники топ-удара | 7 мин. |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Вторник | Разминка | Общая специализированная разминка  на основные и специальные группы мышц. | 10 мин. |
| Упражнения со скакалкой | 15 мин. |
| Имитация | Движение предплечья при топ спине  справа | 15 мин. |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Среда | Разминка | Общая специализированная разминка  на основные и специальные группы мышц. | 10 мин. |
| Упражнения со скакалкой | 15 мин. |
| Имитация | Подставка слева и удар справа; | 15 мин. |
| Прыжки в стороны. | 10 мин. |
| Упражнения со скакалкой | 10 мин. |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Четверг | Разминка | Общая специализированная разминка  на основные и специальные группы мышц | 10 мин. |
| Упражнения со скакалкой | 10 мин. |
| *ОФП* | Отжимание от пола | 7 раз х 3 подхода |
| Пресс | 7 раз х 3 подхода |
| Приседание | 7 раз х 3 подхода |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Пятница | Разминка | Общая специализированная разминка  на основные и специальные группы мышц. | 10 мин. |
| Упражнения со скакалкой | 10 мин. |
| Имитация | Игра у стенки | 15 мин. |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Суббота | *Полный отдых* | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Заполнение дневника |  |
| **НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ** | | |
| Воскресенье | *Полный отдых* | | |
| **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)** | | | |
| **Дни недели** | **Содержание и**  **характер упражнений** | **Методические указаниея** | **Продолжительность**  **упражнений по времени** |
| Понедельник | Разминка | Общая специализированная разминка  на основные и специальные группы мышц. | 10 мин. |
| Упражнения со скакалкой | 15 мин. |
| ОФП | Планка | по 45 сек. х 5  подходов |
| Имитация | Совершенствование техники топс-удара | 10 мин. |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Вторник | Разминка | Общая специализированная разминка  на основные и специальные группы мышц. | 10 мин. |
| Упражнения со скакалкой | 15 мин. |
| Имитация | Движение предплечья при топ спине  справа | 25 мин. |
| Заминка | Растягивание | 10 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Среда | Разминка | Общая специализированная разминка  на основные и специальные группы мышц. | 10 мин. |
| Упражнения со скакалкой | 15 мин. |
| Имитация | Подставка слева и удар справа; | 20 мин. |
| Прыжки в стороны | 10 мин. |
| Упражнения со скакалкой | 10 мин. |
| Заминка | Растягивание | 10 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Четверг | Разминка | Общая специализированная разминка  на основные и специальные группы мышц. | 10 мин. |
| Упражнения со скакалкой. | 15 мин. |
| ОФП | Отжимание | 10 раз х 4 подхода |
| Пресс | 10 раз х 4 подхода |
| Приседание | 10 раз х 4 подхода |
| Заминка | Растягивание | 10 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Пятница | Разминка | Общая специализированная разминка  на основные и специальные группы мышц | 10 мин. |
| Упражнения со скакалкой | 15 мин. |
| Имитация | Игра у стенки | 25 мин. |
| Заминка | Растягивание | 10 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Суббота | Полный отдых | | |
|  | **НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ** | | |
| Воскресенье | *Полный отдых* | | |
| **ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА** | | | |
| **Дни недели** | **Содержание и**  **характер упражнений** | **Методические указаниея** | **Продолжительность**  **упражнений** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Понедельник | Разминка | Общая специализированная разминка  на основные и специальные группы мышц. | 15 мин. |
| Упражнения со скакалкой. | 15 мин. |
| ОФП | Планка | по 45 сек х 5  подходов |
| Имитация | Совершенствование техники нападающего удара | 10 мин. |
| Заминка | Растягивание | 10 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Вторник | Разминка | Общая специализированная разминка  на основные и специальные группы мышц. | 15 мин. |
| Упражнения со скакалкой. | 15 мин. |
| Имитация | Срезка мяча  Справа и слева | 30 мин. |
| Заминка | Растягивание | 10 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Среда | Разминка | Общая специализированная разминка  на основные и специальные группы мышц. | 15 мин. |
| Упражнения со скакалкой. | 15 мин. |
| Имитация | Подставка слева и удар справа; | 15 мин. |
| Прыжки в стороны. | 15 мин. |
| Упражнения со скакалкой | 15 мин. |
| Заминка | Растягивание | 10 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Четверг | Разминка | Общая специализированная разминка  на основные и специальные группы мышц. | 15 мин. |
| Упражнения со скакалкой | 15 мин. |
| ОФП | Прыжок в длину с места | 20 раз х 3 подхода. |
| Отжимание от пола 15 раз х 4 подхода. | 15 раз х 4 подхода. |
| Скакалка 1 мин х 4 подхода | 1 мин х 4 подхода. |
| Заминка | Растягивание | 10 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Пятница | Разминка | Общая специализированная разминка  на основные и специальные группы мышц. | 15 мин. |
| Упражнения со скакалкой. | 15 мин. |
| Имитация | Игра у стенки | 35 мин. |
| Заминка | Растягивание | 10 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Суббота | Разминка | Общая специализированная разминка  на основные и специальные группы мышц. | 15 мин. |
| Упражнения со скакалкой | 15 мин. |
| ОФП | Отжимание от пола. | 15 раз х 4 подхода |
| Пресс | 15 раз х 4 подхода |
| Приседание | 15 раз х 4 подхода |
| Заминка | Растягивание | 10 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| **НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ** | | |
| Воскресенье | *Полный отдых* | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Четверг | *Полный отдых* | | |
| Пятница | Разминка | Общая разминка с использованием  изотонических упражнений и пилатеса | 25 мин. |
| ОФП | Медленные приседания, отжимания  по 30 сек | 25 мин |
| Тактика–  теоретическая | Если есть доступ к интернету:  Просмотр и изучение видео материала. (переходите по ссылке) [https://www.youtube.com/watch?v=qZ6](https://www.youtube.com/watch?v=qZ6XzSWVags&amp;list=PL1z0qGA09BLzrUvwOZvfVmcroSgUuvUIX&amp;index=4) [XzSWVags&list=PL1z0qGA09BLzrUv](https://www.youtube.com/watch?v=qZ6XzSWVags&amp;list=PL1z0qGA09BLzrUvwOZvfVmcroSgUuvUIX&amp;index=4) [wOZvfVmcroSgUuvUIX&index=4](https://www.youtube.com/watch?v=qZ6XzSWVags&amp;list=PL1z0qGA09BLzrUvwOZvfVmcroSgUuvUIX&amp;index=4) | 45+10 мин. |
| Суббота | Разминка | Легкая разминка | 10 мин. |
| СФП | Прыжки через натянутую скакалку | 1мин х 5 подходов |
| Прыжки боком через натянутую  скакалку | 1мин х 6 подхода |
| Выпрыгивание вверх с приседа | 20 раз х 6 подхода |
| Ходьба (на носках, пятках) | 20 шагов х 6 подходов |
| Скакалка | 1 мин х 6 подходов |
| Заминка | Упражнения на расслабление. | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| **НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ** | | | |
| Воскресенье | *Полный отдых* | | |