Приложение № 3

к приказу №09-20 от 07.04.2020 г.

**Недельный план тренирочных 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 удара слева и справа | 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 | *Полный отдых* |
| 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 | 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. |
| 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 удара слева и справа | 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 | *Полный отдых* |
| 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 | 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 |  |
| **НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ** |
| Воскресенье  | *Полный отдых* |