План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов отделения настольный теннис.

с 10.04 – 30.04.2020 год.

Тренер-преподаватель:

Мусаев Шамиль Малаевич

10.04

Разминка-10мин. Просмотр видеоурока по whatsApp и выполнение упражнений ОРУ (общеразвивающие упражнения)- 15мин.

12.04

Разминка-10мин. Просмотр видеоурока по whatsApp и выполнение упражнений ОРУ (общеразвивающие упражнения)- 15мин.

14.04

Разминка-10мин. Упражнения ОРУ-10мин. Теоретические

занятия по whatsApp-10мин.

16.04

Разминка-10мин. Упражнения ОРУ-10мин. Теоретические

занятия по whatsApp-10мин.

17.04

Разминка-10мин. Упражнения ОРУ-10мин. Прыжки на скакалке- 50 раз.

18.04

Разминка-10мин. Упражнения ОРУ-10мин. Поднятие прямых ног лёжа на спине, руки за головой до 100 раз.

20.04

Разминка-10мин. Упражнения ОРУ-10мин. Поднятие туловища в положении лёжа на спине, согнуты ноги в коленях, руки за головой до 50 раз.

21.04

Разминка-10мин. Упражнения ОРУ-10мин. Поднятие туловища в положении лёжа на спине, согнуты ноги в коленях, руки за головой до 50 раз.

22.04

Разминка-10мин. Упражнения ОРУ-10мин. Поднятие прямых ног лёжа на спине, руки за головой до 100 раз.

23.04

Разминка-10мин. Упражнения ОРУ-10мин. Прыжки на скакалке- 50 раз.

24.04

Разминка-10мин. Упражнения ОРУ-10мин. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа до 50 раз.

25.04

Разминка-10мин. Упражнения ОРУ-10мин. Прыжки на скакалке до 100 раз. Прямой кувырок на коврике из упора присев-10 раз

27.04

Разминка-10мин. Упражнения ОРУ-10мин. Работа на координацию движений, удержание гимнастической палки на ладони вертикально в течение 5 мин на каждую руку.

28.04

Разминка-10мин. Упражнения ОРУ-10мин. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа до 50 раз.

29.04

Разминка-10мин. Упражнения ОРУ-10мин. Прыжки на скакалке до 100 раз. Прямой кувырок на коврике из упора присев-10 раз.

30.04

Разминка-10мин. Упражнения ОРУ-10мин. Работа на координацию движений, удержание гимнастической палки на ладони вертикально в течение 5 мин на каждую руку.