

План
самостоятельной работы, лиц проходящих спортивную подготовку
на период с 02.02.2022 по 16.02.2022 года
отделение настольный теннис, тренер Лекомцев Федор Алексеевич

Дата	Содержание тренировки	Часы
02.02	<p>Т-3</p> <p>1) Бег на месте, 5 мин.</p> <p>2) ОРУ, 20 упражнений, по 15-20 раз, 10 минут.</p> <p>3) Прыжки на скакалке, произвольно 1000 раз, 15 мин.</p> <p>3) Имитационные упражнения, 15 мин.</p> <p>4) Упражнения с ракеткой, на развитие чувства мяча, 5 мин.</p> <p>5) Просмотр матчей:</p> <p>- London 2012, ¼ Final, Michael Maze-D.Ovtcharov, 20 мин.</p> <p>- ITTF Spanish Open, 2020, Final, Honoka Hashimoto-Yang Xiaoxin, 20 мин.</p>	2 часа
04.02	<p>Т-3</p> <p>1) Бег на месте, 5 мин.</p> <p>2) ОРУ, 20 упражнений, по 15-20 раз, 10 минут.</p> <p>3) Прыжки на скакалке, произвольно 500 раз, 10 мин.</p> <p>3) Имитационные упражнения, 5 мин.</p> <p>4) Упражнения с ракеткой, на развитие чувства мяча, 4 упражнения x 10 мин.</p> <p>5) Просмотр матчей:</p> <p>- Czech Open 2019, ½ Final, T.Boll-Yun Ju, 20 минут.</p>	2 часа
05.02	<p>СОГ-2</p> <p>1) ОРУ, 20 упражнений, по 15-20 раз, 10 минут.</p> <p>2) Прыжки на скакалке, произвольно, 1000 раз 15 мин.</p> <p>3) Имитационные упражнения, 20 мин.</p>	3 часа

	<p>4)Просмотр матчей: -ИТТФ, Гранд финал , 2019г., Ding Ning- Hitomi Sato, 40 мин.</p> <p>5)Просмотр видео, подачи в настольном теннисе, онлайн-школа А.Уточкина, 45 мин.</p> <p>6) Прыжки кенгуру, 100 раз, 5 мин.</p>	
06.02	<p>Т-3</p> <p>1)Бег на месте, 5 мин.</p> <p>2)ОРУ, 20 упражнений, по 15-20 раз, 10 минут.</p> <p>3)Прыжки на скакалке, произвольно 1000 раз, 15 мин.</p> <p>4)Имитационные упражнения 10упр по 5 мин</p> <p>5)Упражнения с ракеткой, на развитие чувства мяча, 5 мин.</p> <p>6)Просмотр матчей:</p> <p>-London 2012, ¼ Final, Michael Maze-D.Ovtcharov, 20 мин.</p> <p>-ИТТФ Spanish Open, 2020, Final, Honoka Hashimoto-Yang Xiaoxin, 30 ми</p>	3 часа
07.02	<p>Т-3</p> <p>1)Бег на месте, 5 мин.</p> <p>2)ОРУ, 20 упражнений, по 15-20 раз, 10 минут.</p> <p>3)Прыжки на скакалке, вперед-назад, 5 мин., влево-вправо, 5 мин.</p> <p>4)Имитационные упражнения, 15 мин.</p> <p>5)Упражнения с ракеткой, на развитие чувства мяча, 3 упражнений x 10 мин.</p> <p>6)Просмотр видео:</p> <p>-ИТТФ Spanish Open, 2020, Final, H. Hashimito-Y.Xiaoxin, 20 мин.20 мин</p> <p>-China Open 2016, Ma Long-Z.Jike, 40 мин.</p>	3 часа
08.02	<p>Т-3</p> <p>1)ОРУ, 20 упражнений, по 15-20 раз, 10 минут.</p>	3 часа

	<p>2)Прыжки на скакалке, произвольно 1000 раз, 10 мин.</p> <p>3)Имитационные упражнения, 20мин.</p> <p>4)Упражнения с ракеткой, на развитие чувства мяча, 10 мин.</p> <p>5)Просмотр матчей: -ITTF Чехия Опен, 2019 г., Финал, женщины, 20 мин.</p> <p>-Timo Boll-Fantastic Talent 35 мин.</p> <p>-Топ 10 моментов открытого Чемпионата Венгрии, 2020год, 30 мин.</p>	
09.02	<p>Т-3</p> <p>1)ОРУ, 20 упражнений, по 15-20 раз, 10 минут.</p> <p>2)Упражнения с ракеткой, на развитие чувства мяча, 5 упражнений x10мин.</p> <p>3)Просмотр матчей: -ITTF Чехия Опен, 2019 г., Финал, женщины, 20 мин.</p> <p>-Timo Boll-Fantastic Talent 10 мин.</p>	2 часа
11.02	<p>Т-3</p> <p>1)ОРУ, 20 упражнений, по 15-20 раз, 10 минут.</p> <p>2)Прыжки на скакалке, вперед-назад, 5мин, влево-вправо 5 мин.</p> <p>3)Имитационные упражнения, 20мин.</p> <p>4)Упражнения с ракеткой, на развитие чувства мяча, 10 мин.</p> <p>5)Просмотр матчей:- Гранд финал, 2019 год, Ху Хип-Томоказу Наримото, 20 мин.</p> <p>6)Просмотр видео, подачи в настольном теннисе, онлайн-школа А.Уточкина, 20 мин.2</p>	2 часа
12.02	<p>Т-3</p> <p>1)ОРУ, 20 упражнений, по 15-20 раз, 10 минут.</p> <p>2)Прыжки на скакалке, вперед-назад, 5мин, влево-вправо 5 мин.</p> <p>3)Имитационные упражнения, 20мин.</p>	3 часа

	<p>4)Упражнения с ракеткой, на развитие чувства мяча, 5 упражнений x 10 мин.</p> <p>5)Просмотр матчей:- Гранд финал, 2019 год, Ху Хин-Томоказу Наримото, 20 мин.</p> <p>6)Просмотр видео, подачи в настольном теннисе, онлайн-школа А.Уточкина, 25 мин.2</p>	
13.02	<p>Т-3</p> <p>1)Бег на месте, 5 мин.</p> <p>2)ОРУ, 20 упражнений, по 15-20 раз, 10 минут.</p> <p>3)Прыжки на скакалке, вперед-назад, 5 мин., влево-вправо, 5 мин.</p> <p>3)Имитационные упражнения, 15 мин.</p> <p>4)Упражнения с ракеткой, на развитие чувства мяча, 3 упражнений x 10 мин.</p> <p>5)Просмотр видео:</p> <p>-ITTF Spanish Open, 2020, Final, Н. Hashimito-У.Хiaoxin, 20 мин.20 мин</p> <p>-China Open 2016, Ма Long-Z.Jike, 40 мин.</p>	3часа
14.02	<p>Т-3</p> <p>1)Бег на месте, 5 мин.</p> <p>2)ОРУ, 20 упражнений, по 15-20 раз, 10 минут.</p> <p>3)Прыжки на скакалке, произвольно 1000 раз, 15 мин.</p> <p>3)Имитационные упражнения, 15мин.</p> <p>4)Упражнения с ракеткой, на развитие чувства мяча, 5 мин.</p> <p>5)Просмотр матчей:</p> <p>-London 2012, ¼ Final, Michael Maze-D.Ovtcharov, 20 мин.</p> <p>-ITTF Spanish Open, 2020, Final, Honoka Hashimoto-Yang Хiaoxin, 20 ми</p>	3часа
15.02	<p>Т-3</p>	3часа

	<p>1)Бег на месте, 5 мин.</p> <p>2)ОРУ, 20 упражнений, по 15-20 раз, 10 минут.</p> <p>3)Прыжки на скакалке, произвольно 1000 раз, 15 мин.</p> <p>4)Имитационные упражнения 10упр по 5 мин</p> <p>5)Упражнения с ракеткой, на развитие чувства мяча, 5 мин.</p> <p>6)Просмотр матчей:</p> <p>-London 2012, ¼ Final, Michael Maze-D.Ovtcharov, 20 мин.</p> <p>-ITTF Spanish Open, 2020, Final, Honoka Hashimoto-Yang Xiaoxin, 30 ми</p>	
16.02	<p>Т-3</p> <p>1)Бег на месте, 5 мин.</p> <p>2)ОРУ, 20 упражнений, по 15-20 раз, 10 минут.</p> <p>3)Прыжки на скакалке, вперед-назад, 5 мин., влево-вправо, 5 мин.</p> <p>3)Имитационные упражнения, 15 мин.</p> <p>4)Упражнения с ракеткой, на развитие чувства мяча, 3 упражнений x 10 мин.</p> <p>5)Просмотр видео:</p> <p>-ITTF Spanish Open, 2020, Final, H. Hashimito-Y.Xiaoxin, 20 мин.20 мин</p> <p>-China Open 2016, Ma Long-Z.Jike, 40 мин.</p>	Зчаса