

ОТЧЕТ

о проведении II летнего сезона онлайн - тренировочных мероприятий
по виду спорта: Настольный теннис

Период: 01 – 21 июля 2020 г.

Старший тренер: Иванов Аркадий Никифорович

Форма: Дистанционная

С 01 по 21 июля 2020 г. в рамках летней оздоровительной кампании Министерства по физической культуре и спорту Республики Саха (Якутия) 2020 года проводился II сезон дистанционных летних спортивных онлайн тренировочных мероприятий по виду спорта настольный теннис.

Тренировочные занятия проводились под контролем старшего тренера Республики Саха (Якутия) по настольному, старшего тренера ГБУ РС (Я) «Республиканский центр подготовки спортивного резерва» Иванова Аркадия Никифоровича.

В тренировочных занятиях всего принимали участие 23 спортсмена из разных районов Республики Саха (Якутия). Все спортсмены являются членами и кандидатами в сборную команду Республики Саха (Якутия) по настольному теннису.





Список спортсменов
II сезона онлайн – тренировочных
мероприятий по виду спорта настольный теннис

№	Фамилия, Имя	Год рож.	Спортивная организация
1	Кривошапкин Владимир	2004	МБУ ДО ДЮСШ в с. Чурапча
2	Кривошапкин Изод	2009	МБУ ДО ДЮСШ в с. Чурапча
3	Оржаков Арсен	2007	МБУ ДО ДЮСШ в с. Чурапча
4	Кривошапкин Ян	2011	МБУ ДО ДЮСШ в с. Чурапча
5	Попов Иван	2009	МБУ ДО ДЮСШ в с. Чурапча
6	Гермогенов Вадим	2008	МБОУ Майинская СОШ в с. Майя
7	Гермогенов Валерий	2008	МБОУ Майинская СОШ в с. Майя
8	Нестеров Антон	2008	МБОУ Майинская СОШ в с. Майя
9	Борисова Анастасия	2008	МБОУ Майинская СОШ в с. Майя
10	Никитина Яна	2009	МБОУ Майинская СОШ в с. Майя
11	Винокуров Дмитрий	2004	ГБУ РС(Я) РССШ по плаванию
12	Акимов Мир	2005	ГБУ РС(Я) РССШ по плаванию
13	Христофоров Жан	2003	ГБУ РС(Я) РССШ по плаванию
14	Ноговицына Анита	2005	ГБУ РС(Я) РССШ по плаванию
15	Печкуров Владимир	2007	МБУ ДО в г. Олекминск
16	Иванов Петр	2004	МБУ ДО ДЮСШ в г. Покровск
17	Прокопьев Данил	2005	МБУ ДО ДЮСШ в г. Покровск
18	Артомонова Виктория	2004	МБУ ДО ДЮСШ в г. Покровск
19	Ноговицына Нелли	2004	МБУ ДО ДЮСШ в с. Амма
20	Пахомова Диана	2007	МБУ ДО ДЮСШ в с. Верхневиллойск
21	Аввакумова Эмилия	2008	МБУ ДО ДЮСШ в с. Верхневиллойск

22	Луковцева Диана	2007	МБУ ДО ДЮСШ в с. Ытык-Кел
23	Кривошапкин Рустам	2010	МБОУ Майинская СОШ в с. Майя

Тренировочные занятия проводились под контролем старшего тренера Республики Саха (Якутия) по настольному теннису, старшего тренера ГБУ РС (Я) «Республиканский центр подготовки спортивного резерва» Иванова Аркадия Никифоровича.

Содержание и дозировка тренировочных мероприятий были составлены старшим тренером.

**План – конспект тренировочных занятий
II сезона по виду спорта: Настольный теннис**

Дата	День недели	Утренняя тренировка	Вечерняя тренировка
01 июля	Среда	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег на месте 5 мин. • Разминка 10 мин. • Имитация наката справа и слева по 5 мин. • Имитация наката справа и слева по переменнo 5 мин. • Накат подрезка справа 5 мин., подрезка слева 5 мин. • Топ-спин справа 7 мин., слева 8 мин. • Перерыв 10 мин. • Накат справа и слева передвижением на 3 метра 10 мин. • Подрезка справа и слева с передвижением на 3 метр. 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением на 3 метр. 20 мин. • Имитация скидки справа и слева с передвижением 10 мин. • Упражнение на растяжку 5 мин. 	<p>Начало в 15.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег на месте 5 мин. • Разминка 10 мин. • Накат справа 5 мин, накат слева 5 мин. • Накат справа и слева с передвижением 3 метр. 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением 20 мин. • Перерыв 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением на 3 метр. 20 мин. • Упражнение на передвижение ног в квадрате 3 метра по диагонали и по горизонтали на скорость 10 мин. • Имитация короткой подачи с верхнем и с нижнем вращением справа 20 мин. • Упражнение на скакалке 5 мин.
02 июля	Четверг	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег на месте 5 мин. • Разминка 10 мин. • Имитация наката справа и слева по 5 мин. • Имитация наката справа и слева по переменнo 5 мин. • Накат подрезка справа 5 мин., подрезка слева 5 мин. • Топ-спин справа 7 мин., слева 8 мин. • Перерыв 10 мин. • Накат справа и слева 	<p>Начало в 15.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег на месте 5 мин. • Разминка 10 мин. • Накат справа 5 мин, накат слева 5 мин. • Накат справа и слева с передвижением 3 метр. 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением 20 мин. • Перерыв 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением на 3 метр. 20 мин.

		<p>передвижением на 3 метра 10 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подрезка справа и слева с передвижением на 3 метр. 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением на 3 метр. 20 мин. • Имитация скидки справа и слева с передвижением 10 мин. • Упражнение на растяжку 5 мин. 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение на передвижение ног в квадрате 3 метра по диагонали и по горизонтали на скорость 10 мин. • Имитация длинной подачи с верхним и нижним вращением справа 20 мин. • Упражнение на скакалке 5 мин.
03 июля	Пятница	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег на месте 5 мин. • Разминка 10 мин. • Имитация наката справа и слева по 5 мин. • Имитация наката справа и слева по переменно 5 мин. • Накат подрезка справа 5 мин., подрезка слева 5 мин. • Топ-спин справа 7 мин., слева 8 мин. • Перерыв 10 мин. • Накат справа и слева передвижением на 3 метра 10 мин. • Подрезка справа и слева с передвижением на 3 метр. 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением на 3 метр. 20 мин. • Имитация скидки справа и слева с передвижением 10 мин. • Упражнение на растяжку 5 мин. 	<p>Начало в 15.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег на месте 5 мин. • Разминка 10 мин. • Накат справа 5 мин, накат слева 5 мин. • Накат справа и слева с передвижением 3 метр. 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением 20 мин. • Перерыв 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением на 3 метр. 20 мин. • Упражнение на передвижение ног в квадрате 3 метра по диагонали и по горизонтали на скорость 10 мин. • Имитация короткой подачей с верхним и нижним вращением с лева 20 мин. • Упражнение на скакалке 5 мин.
04 июля	Суббота	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег на месте 5 мин. • Разминка 10 мин. • Имитация наката справа и слева по 5 мин. • Имитация наката справа и слева по переменно 5 мин. • Накат подрезка справа 5 мин., подрезка слева 5 мин. • Топ-спин справа 7 мин., слева 8 мин. • Перерыв 10 мин. • Накат справа и слева передвижением на 3 метра 10 мин. • Подрезка справа и слева с передвижением на 3 метр. 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением на 3 метр. 20 мин. • Имитация скидки справа и слева с передвижением 10 мин. • Упражнение на растяжку 5 	<p>Начало в 15.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег на месте 5 мин. • Разминка 10 мин. • Накат справа 5 мин, накат слева 5 мин. • Накат справа и слева с передвижением 3 метр. 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением 20 мин. • Перерыв 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением на 3 метр. 20 мин. • Упражнение на передвижение ног в квадрате 3 метра по диагонали и по горизонтали на скорость 10 мин. • Имитация длинной подачей с верхним и нижним вращением слева 20 мин. • Упражнение на скакалке 5 мин.

		мин.	
05 июля	Воскресенье	Полный отдых	
06 июля	Понедельник	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег на месте 5 мин. • Разминка 10 мин. • Имитация наката справа и слева по 5 мин. • Имитация наката справа и слева по переменно 5 мин. • Накат подрезка справа 5 мин., подрезка слева 5 мин. • Топ-спин справа 7 мин., слева 8 мин. • Перерыв 10 мин. • Накат справа и слева передвижением на 3 метра 10 мин. • Подрезка справа и слева с передвижением на 3 метр. 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением на 3 метр. 20 мин. • Имитация скидки справа и слева с передвижением 10 мин. • Упражнение на растяжку 5 мин. 	<p>Начало в 15.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег на месте 5 мин. • Разминка 10 мин. • Накат справа 5 мин, накат слева 5 мин. • Накат справа и слева с передвижением 3 метр. 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением 20 мин. • Перерыв 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением на 3 метр. 20 мин. • Упражнение на передвижение ног в квадрате 3 метра по диагонали и по горизонтали на скорость 10 мин. • Имитация короткой подачи с верхним боковым и с нижним боковым вращением слева 20 мин. • Упражнение на скакалке 5 мин.
07 июля	Вторник	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег на месте 5 мин. • Разминка 10 мин. • Имитация наката справа и слева по 5 мин. • Имитация наката справа и слева по переменно 5 мин. • Накат подрезка справа 5 мин., подрезка слева 5 мин. • Топ-спин справа 7 мин., слева 8 мин. • Перерыв 10 мин. • Накат справа и слева передвижением на 3 метра 10 мин. • Подрезка справа и слева с передвижением на 3 метр. 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением на 3 метр. 20 мин. • Имитация скидки справа и слева с передвижением 10 мин. • Упражнение на растяжку 5 мин. 	<p>Начало в 15.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег на месте 5 мин. • Разминка 10 мин. • Накат справа 5 мин, накат слева 5 мин. • Накат справа и слева с передвижением 3 метр. 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением 20 мин. • Перерыв 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением на 3 метр. 20 мин. • Упражнение на передвижение ног в квадрате 3 метра по диагонали и по горизонтали на скорость 10 мин. • Имитация короткой подачи с верхним боковым и с нижним боковым вращением справа 20 мин. • Упражнение на скакалке 5 мин.
08 июля	Среда	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег на месте 5 мин. • Разминка 10 мин. • Имитация наката справа и слева по 5 мин. • Имитация наката справа и слева по переменно 5 мин. • Накат подрезка справа 5 мин., подрезка слева 5 мин. 	<p>Начало в 15.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег на месте 5 мин. • Разминка 10 мин. • Накат справа 5 мин, накат слева 5 мин. • Накат справа и слева с передвижением 3 метр. 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением 20 мин.

		<ul style="list-style-type: none"> • Топ-спин справа 7 мин., слева 8 мин. • Перерыв 10 мин. • Накат справа и слева передвижением на 3 метра 10 мин. • Подрезка справа и слева с передвижением на 3 метр. 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением на 3 метр. 20 мин. • Имитация скидки справа и слева с передвижением 10 мин. • Упражнение на растяжку 5 мин. 	<ul style="list-style-type: none"> • Перерыв 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением на 3 метр. 20 мин. • Упражнение на передвижение ног в квадрате 3 метра по диагонали и по горизонтали на скорость 10 мин. • Имитация короткой подачи с верхнем и с нижнем вращением справа 20 мин. • Упражнение на скакалке 5 мин.
09 июля	Четверг	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег на месте 5 мин. • Разминка 10 мин. • Имитация наката справа и слева по 5 мин. • Имитация наката справа и слева по переменно 5 мин. • Накат подрезка справа 5 мин., подрезка слева 5 мин. • Топ-спин справа 7 мин., слева 8 мин. • Перерыв 10 мин. • Накат справа и слева передвижением на 3 метра 10 мин. • Подрезка справа и слева с передвижением на 3 метр. 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением на 3 метр. 20 мин. • Имитация скидки справа и слева с передвижением 10 мин. • Упражнение на растяжку 5 мин. 	<p>Начало в 15.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег на месте 5 мин. • Разминка 10 мин. • Накат справа 5 мин, накат слева 5 мин. • Накат справа и слева с передвижением 3 метр. 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением 20 мин. • Перерыв 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением на 3 метр. 20 мин. • Упражнение на передвижение ног в квадрате 3 метра по диагонали и по горизонтали на скорость 10 мин. • Имитация длинной подачи с верхним и нижним вращением справа 20 мин. • Упражнение на скакалке 5 мин.
10 июля	Пятница	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег на месте 5 мин. • Разминка 10 мин. • Имитация наката справа и слева по 5 мин. • Имитация наката справа и слева по переменно 5 мин. • Накат подрезка справа 5 мин., подрезка слева 5 мин. • Топ-спин справа 7 мин., слева 8 мин. • Перерыв 10 мин. • Накат справа и слева передвижением на 3 метра 10 мин. • Подрезка справа и слева с передвижением на 3 метр. 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением на 3 метр. 20 мин. 	<p>Начало в 15.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег на месте 5 мин. • Разминка 10 мин. • Накат справа 5 мин, накат слева 5 мин. • Накат справа и слева с передвижением 3 метр. 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением 20 мин. • Перерыв 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением на 3 метр. 20 мин. • Упражнение на передвижение ног в квадрате 3 метра по диагонали и по горизонтали на скорость 10 мин. • Имитация короткой подачей с верхним и нижним вращением с лева 20 мин.

		мин. <ul style="list-style-type: none"> Имитация скидки справа и слева с передвижением 10 мин. Упражнение на растяжку 5 мин. 	<ul style="list-style-type: none"> Упражнение на скакалке 5 мин.
11 июля	Суббота	Начало в 10.00 <ul style="list-style-type: none"> Бег на месте 5 мин. Разминка 10 мин. Имитация наката справа и слева по 5 мин. Имитация наката справа и слева по переменно 5 мин. Накат подрезка справа 5 мин., подрезка слева 5 мин. Топ-спин справа 7 мин., слева 8 мин. Перерыв 10 мин. Накат справа и слева передвижением на 3 метра 10 мин. Подрезка справа и слева с передвижением на 3 метр. 10 мин. Топ-спин справа и слева с передвижением на 3 метр. 20 мин. Имитация скидки справа и слева с передвижением 10 мин. Упражнение на растяжку 5 мин. 	Начало в 15.00 <ul style="list-style-type: none"> Бег на месте 5 мин. Разминка 10 мин. Накат справа 5 мин, накат слева 5 мин. Накат справа и слева с передвижением 3 метр. 10 мин. Топ-спин справа и слева с передвижением 20 мин. Перерыв 10 мин. Топ-спин справа и слева с передвижением на 3 метр. 20 мин. Упражнение на передвижение ног в квадрате 3 метра по диагонали и по горизонтали на скорость 10 мин. Имитация длинной подачей с верхним и нижним вращением слева 20 мин. Упражнение на скакалке 5 мин.
12 июля	Воскресенье	Полный отдых	
13 июля	Понедельник	Начало в 10.00 <ul style="list-style-type: none"> Бег на месте 5 мин. Разминка 10 мин. Имитация наката справа и слева по 5 мин. Имитация наката справа и слева по переменно 5 мин. Накат подрезка справа 5 мин., подрезка слева 5 мин. Топ-спин справа 7 мин., слева 8 мин. Перерыв 10 мин. Накат справа и слева передвижением на 3 метра 10 мин. Подрезка справа и слева с передвижением на 3 метр. 10 мин. Топ-спин справа и слева с передвижением на 3 метр. 20 мин. Имитация скидки справа и слева с передвижением 10 мин. Упражнение на растяжку 5 мин. 	Начало в 15.00 <ul style="list-style-type: none"> Бег на месте 5 мин. Разминка 10 мин. Накат справа 5 мин, накат слева 5 мин. Накат справа и слева с передвижением 3 метр. 10 мин. Топ-спин справа и слева с передвижением 20 мин. Перерыв 10 мин. Топ-спин справа и слева с передвижением на 3 метр. 20 мин. Упражнение на передвижение ног в квадрате 3 метра по диагонали и по горизонтали на скорость 10 мин. Имитация короткой подачи с верхним боковым и с нижним боковым вращением слева 20 мин. Упражнение на скакалке 5 мин.
14 июля	Вторник	Начало в 10.00 <ul style="list-style-type: none"> Бег на месте 5 мин. Разминка 10 мин. Имитация наката справа и слева по 5 мин. 	Начало в 15.00 <ul style="list-style-type: none"> Бег на месте 5 мин. Разминка 10 мин. Накат справа 5 мин, накат слева 5 мин.

		<ul style="list-style-type: none"> • Имитация наката справа и слева по переменно 5 мин. • Накат подрезка справа 5 мин., подрезка слева 5 мин. • Топ-спин справа 7 мин., слева 8 мин. • Перерыв 10 мин. • Накат справа и слева передвижением на 3 метра 10 мин. • Подрезка справа и слева с передвижением на 3 метр. 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением на 3 метр. 20 мин. • Имитация скидки справа и слева с передвижением 10 мин. • Упражнение на растяжку 5 мин. 	<ul style="list-style-type: none"> • Накат справа и слева с передвижением 3 метр. 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением 20 мин. • Перерыв 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением на 3 метр. 20 мин. • Упражнение на передвижение ног в квадрате 3 метра по диагонали и по горизонтали на скорость 10 мин. • Имитация короткой подачи с верхним боковым и с нижним боковым вращением справа 20 мин. • Упражнение на скакалке 5 мин.
15 июля	Среда	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег на месте 5 мин. • Разминка 10 мин. • Имитация наката справа и слева по 5 мин. • Имитация наката справа и слева по переменно 5 мин. • Накат подрезка справа 5 мин., подрезка слева 5 мин. • Топ-спин справа 7 мин., слева 8 мин. • Перерыв 10 мин. • Накат справа и слева передвижением на 3 метра 10 мин. • Подрезка справа и слева с передвижением на 3 метр. 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением на 3 метр. 20 мин. • Имитация скидки справа и слева с передвижением 10 мин. • Упражнение на растяжку 5 мин. 	<p>Начало в 15.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег на месте 5 мин. • Разминка 10 мин. • Накат справа 5 мин, накат слева 5 мин. • Накат справа и слева с передвижением 3 метр. 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением 20 мин. • Перерыв 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением на 3 метр. 20 мин. • Упражнение на передвижение ног в квадрате 3 метра по диагонали и по горизонтали на скорость 10 мин. • Имитация короткой подачи с верхнем и с нижнем вращением справа 20 мин. • Упражнение на скакалке 5 мин.
16 июля	Четверг	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег на месте 5 мин. • Разминка 10 мин. • Имитация наката справа и слева по 5 мин. • Имитация наката справа и слева по переменно 5 мин. • Накат подрезка справа 5 мин., подрезка слева 5 мин. • Топ-спин справа 7 мин., слева 8 мин. • Перерыв 10 мин. • Накат справа и слева передвижением на 3 метра 10 мин. • Подрезка справа и слева с 	<p>Начало в 15.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег на месте 5 мин. • Разминка 10 мин. • Накат справа 5 мин, накат слева 5 мин. • Накат справа и слева с передвижением 3 метр. 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением 20 мин. • Перерыв 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением на 3 метр. 20 мин. • Упражнение на передвижение ног в квадрате 3 метра по диагонали и по горизонтали на

		<p>передвижением на 3 метр. 10 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Топ-спин справа и слева с передвижением на 3 метр. 20 мин. • Имитация скидки справа и слева с передвижением 10 мин. • Упражнение на растяжку 5 мин. 	<p>скорость 10 мин.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Имитация длинной подачи с верхним и нижним вращением справа 20 мин. • Упражнение на скакалке 5 мин.
17 июля	Пятница	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег на месте 5 мин. • Разминка 10 мин. • Имитация наката справа и слева по 5 мин. • Имитация наката справа и слева по переменно 5 мин. • Накат подрезка справа 5 мин., подрезка слева 5 мин. • Топ-спин справа 7 мин., слева 8 мин. • Перерыв 10 мин. • Накат справа и слева передвижением на 3 метра 10 мин. • Подрезка справа и слева с передвижением на 3 метр. 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением на 3 метр. 20 мин. • Имитация скидки справа и слева с передвижением 10 мин. • Упражнение на растяжку 5 мин. 	<p>Начало в 15.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег на месте 5 мин. • Разминка 10 мин. • Накат справа 5 мин, накат слева 5 мин. • Накат справа и слева с передвижением 3 метр. 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением 20 мин. • Перерыв 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением на 3 метр. 20 мин. • Упражнение на передвижение ног в квадрате 3 метра по диагонали и по горизонтали на скорость 10 мин. • Имитация короткой подачей с верхним и нижним вращением с лева 20 мин. • Упражнение на скакалке 5 мин.
18 июля	Суббота	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег на месте 5 мин. • Разминка 10 мин. • Имитация наката справа и слева по 5 мин. • Имитация наката справа и слева по переменно 5 мин. • Накат подрезка справа 5 мин., подрезка слева 5 мин. • Топ-спин справа 7 мин., слева 8 мин. • Перерыв 10 мин. • Накат справа и слева передвижением на 3 метра 10 мин. • Подрезка справа и слева с передвижением на 3 метр. 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением на 3 метр. 20 мин. • Имитация скидки справа и слева с передвижением 10 мин. • Упражнение на растяжку 5 мин. 	<p>Начало в 15.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег на месте 5 мин. • Разминка 10 мин. • Накат справа 5 мин, накат слева 5 мин. • Накат справа и слева с передвижением 3 метр. 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением 20 мин. • Перерыв 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением на 3 метр. 20 мин. • Упражнение на передвижение ног в квадрате 3 метра по диагонали и по горизонтали на скорость 10 мин. • Имитация длинной подачей с верхним и нижним вращением слева 20 мин. • Упражнение на скакалке 5 мин.
19 июля	Воскресенье	Полный отдых	
20 июля	Понедельник	Начало в 10.00	Начало в 15.00

		<ul style="list-style-type: none"> • Бег на месте 5 мин. • Разминка 10 мин. • Имитация наката справа и слева по 5 мин. • Имитация наката справа и слева по переменно 5 мин. • Накат подрезка справа 5 мин., подрезка слева 5 мин. • Топ-спин справа 7 мин., слева 8 мин. • Перерыв 10 мин. • Накат справа и слева передвижением на 3 метра 10 мин. • Подрезка справа и слева с передвижением на 3 метр. 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением на 3 метр. 20 мин. • Имитация скидки справа и слева с передвижением 10 мин. • Упражнение на растяжку 5 мин. 	<ul style="list-style-type: none"> • Бег на месте 5 мин. • Разминка 10 мин. • Накат справа 5 мин, накат слева 5 мин. • Накат справа и слева с передвижением 3 метр. 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением 20 мин. • Перерыв 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением на 3 метр. 20 мин. • Упражнение на передвижение ног в квадрате 3 метра по диагонали и по горизонтали на скорость 10 мин. • Имитация короткой подачи с верхним боковым и с нижним боковым вращением слева 20 мин. • Упражнение на скакалке 5 мин.
21 июля	Вторник	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег на месте 5 мин. • Разминка 10 мин. • Имитация наката справа и слева по 5 мин. • Имитация наката справа и слева по переменно 5 мин. • Накат подрезка справа 5 мин., подрезка слева 5 мин. • Топ-спин справа 7 мин., слева 8 мин. • Перерыв 10 мин. • Накат справа и слева передвижением на 3 метра 10 мин. • Подрезка справа и слева с передвижением на 3 метр. 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением на 3 метр. 20 мин. • Имитация скидки справа и слева с передвижением 10 мин. • Упражнение на растяжку 5 мин. 	<p>Начало в 15.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег на месте 5 мин. • Разминка 10 мин. • Накат справа 5 мин, накат слева 5 мин. • Накат справа и слева с передвижением 3 метр. 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением 20 мин. • Перерыв 10 мин. • Топ-спин справа и слева с передвижением на 3 метр. 20 мин. • Упражнение на передвижение ног в квадрате 3 метра по диагонали и по горизонтали на скорость 10 мин. • Имитация короткой подачи с верхним боковым и с нижним боковым вращением справа 20 мин. • Упражнение на скакалке 5 мин.

В процессе тренировочных занятий ежедневные планы тренировок редактировались в силу того что у некоторых спортсменов отсутствовали те или иные условия, спортивные инвентари.

Всего тренировочный процесс включал в себя 81 часов тренировочных занятий, утренняя и вечерняя тренировки.

Занятия проводились с использованием приложения ZOOM, WhatsApp.

Проблемными вопросами дистанционных тренировочных мероприятий являются: отсутствие или слабое функционирование интернет соединения в районах Республики Саха (Якутия), неподходящие условия для тренировочных мероприятий в домашних условиях.