**План индивидуальных заданий для самостоятельной подготовки спортсменов**

**по виду спорта: настольный теннис**

**тренер – Осердникова Елена Владимировна**

**тренировочный период: с 01.06 по 31.07.2020 г.**

**группа: НП-2**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дата** | **комплекс упражнений** |
| Перед началом выполнения комплекса упражнений, необходимо делать общую и специальную разминку 10-15 мин | |
| **вторник** | Набивание мяча правой стороной ракетки – 200 раз  Набивание мяча левой стороной ракетки – 200 раз  Набивание мяча поочередно с двух сторон ракетки – 150 раз  Имитация наката справа- 50 раз  Имитация наката слева – 50 раз  Имитация «Треугольник» накат справа, перемещение, накат слева в одну точку 50 комбинаций.  Имитация подрезки справа 50 раз  Имитация подрезки слева 50 раз  Имитация подачи с нижним вращением справа 50 раз  Имитация подачи с нижним вращением слева 50 раз  Топ-спин справа 50 раз  ОФП:  Отжимание – 20 раз (2 подхода)  Пресс – 40 раз (2 подхода)  Приседания – 60 раз  Перемещение (3-х метровая зона) – 1 мин (1мин отдых) – 3 серии  Прыжки на правой ноге – 30 раз  Прыжки на левой ноге – 30 раз  Прыжки на двух ногах – 30 раз  Растяжка (пример на видео) |
| **четверг** | Набивание мяча правой стороной ракетки – 200 раз  Набивание мяча левой стороной ракетки – 200 раз  Набивание мяча поочередно с двух сторон ракетки – 150 раз  Подбрасывание мяча подающей рукой – 50 раз  Имитация наката справа- 50 раз  Имитация наката слева – 50 раз  Имитация «Треугольник» накат справа, перемещение, накат слева в одну точку 50 комбинаций  Имитация топ-спин справа 50 раз  ОФП:  Пресс – 40 раз (2 подхода)  Отжимания 20 раз (2 подхода)  Приседания с выпрыгиванием хлопками над головой – 60 раз  Бег на месте - 45 сек 3 серии  Прыжки на правой ноге – 30 раз  Прыжки на левой ноге – 30 раз  Прыжки на двух ногах – 30 раз  Растяжка (пример на видео) |
| **пятница** | Набивание мяча правой стороной ракетки – 200 раз  Набивание мяча левой стороной ракетки – 200 раз  Набивание мяча поочередно с двух сторон ракетки – 150 раз  Имитация подачи подрезкой слева – 30 раз  Имитация подачи подрезкой справа- 30 раз  Имитация наката справа- 50 раз  Имитация наката слева – 50 раз  Имитация «Маленький треугольник» с угла справа, слева 50 раз  Подрезка справа 50 раз  Подрезка слева 50 раз  Топ-спин 50 раз  ОФП:  Отжимание – 20 раз (2 подхода)  Пресс – 40 раз (2 подхода)  Приседания – 60 раз  Перемещение (3-х метровая зона) – 1 мин (1мин отдых) – 3 серии  Прыжки на правой ноге – 30 раз  Прыжки на левой ноге – 30 раз  Прыжки на двух ногах – 30 раз  Растяжка (пример на видео)  Теория: Изучение развития настольного тенниса в России и мире. |
| **суббота** | Набивание мяча правой стороной ракетки – 200 раз  Набивание мяча левой стороной ракетки – 200 раз  Набивание мяча поочередно с двух сторон ракетки – 150 раз  Имитация подачи подрезкой слева – 30 раз  Имитация подачи подрезкой справа- 30 раз  Имитация наката справа- 50 раз  Имитация наката слева – 50 раз  Имитация «Маленький треугольник» с левого угла накатом справа, слева 50 раз  Подрезка справа 50 раз  Подрезка слева 50 раз  Топ-спин 50 раз  ОФП:  Отжимание – 20 раз (2 подхода)  Пресс – 40 раз (2 подхода)  Приседания – 60 раз  Перемещение (3-х метровая зона) – 1 мин (1мин отдых) – 3 серии  Растяжка (пример на видео)  Теория: Изучения правил настольного тенниса (сайт ФНТР) |