**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 разНабивание мяча левой стороной ракетки – 200 разНабивание мяча поочередно с двух сторон ракетки – 150 разИмитация наката справа- 50 разИмитация наката слева – 50 разИмитация «Треугольник» накат справа, перемещение, накат слева в одну точку 50 комбинаций.Имитация подрезки справа 50 разИмитация подрезки слева 50 разИмитация подачи с нижним вращением справа 50 раз Имитация подачи с нижним вращением слева 50 разТоп-спин справа 50 разОФП:Отжимание – 20 раз (2 подхода)Пресс – 40 раз (2 подхода)Приседания – 60 разПеремещение (3-х метровая зона) – 1 мин (1мин отдых) – 3 серииПрыжки на правой ноге – 30 разПрыжки на левой ноге – 30 разПрыжки на двух ногах – 30 разРастяжка (пример на видео) |
| **четверг** | Набивание мяча правой стороной ракетки – 200 разНабивание мяча левой стороной ракетки – 200 разНабивание мяча поочередно с двух сторон ракетки – 150 разПодбрасывание мяча подающей рукой – 50 разИмитация наката справа- 50 разИмитация наката слева – 50 разИмитация «Треугольник» накат справа, перемещение, накат слева в одну точку 50 комбинацийИмитация топ-спин справа 50 разОФП:Пресс – 40 раз (2 подхода)Отжимания 20 раз (2 подхода)Приседания с выпрыгиванием хлопками над головой – 60 разБег на месте - 45 сек 3 серииПрыжки на правой ноге – 30 разПрыжки на левой ноге – 30 разПрыжки на двух ногах – 30 разРастяжка (пример на видео) |
| **пятница** | Набивание мяча правой стороной ракетки – 200 разНабивание мяча левой стороной ракетки – 200 разНабивание мяча поочередно с двух сторон ракетки – 150 разИмитация подачи подрезкой слева – 30 разИмитация подачи подрезкой справа- 30 разИмитация наката справа- 50 разИмитация наката слева – 50 разИмитация «Маленький треугольник» с угла справа, слева 50 разПодрезка справа 50 разПодрезка слева 50 разТоп-спин 50 разОФП:Отжимание – 20 раз (2 подхода)Пресс – 40 раз (2 подхода)Приседания – 60 разПеремещение (3-х метровая зона) – 1 мин (1мин отдых) – 3 серииПрыжки на правой ноге – 30 разПрыжки на левой ноге – 30 разПрыжки на двух ногах – 30 разРастяжка (пример на видео)Теория: Изучение развития настольного тенниса в России и мире. |
| **суббота** | Набивание мяча правой стороной ракетки – 200 разНабивание мяча левой стороной ракетки – 200 разНабивание мяча поочередно с двух сторон ракетки – 150 разИмитация подачи подрезкой слева – 30 разИмитация подачи подрезкой справа- 30 разИмитация наката справа- 50 разИмитация наката слева – 50 разИмитация «Маленький треугольник» с левого угла накатом справа, слева 50 разПодрезка справа 50 разПодрезка слева 50 разТоп-спин 50 разОФП:Отжимание – 20 раз (2 подхода)Пресс – 40 раз (2 подхода)Приседания – 60 разПеремещение (3-х метровая зона) – 1 мин (1мин отдых) – 3 серииРастяжка (пример на видео)Теория: Изучения правил настольного тенниса (сайт ФНТР) |