

Индивидуальный план работы по настольному теннису НП-1

на 5-17 октября 2020 год

№	Задания	Кол-во, раз
	Общая физическая подготовка	
1	Комплекс обще-развивающих упражнений (разминка: начинаем упражнения с головы, руки, туловище, ноги)	
2	Поднимание туловища (пресс), выполняется из положения лежа на спине на полу, руки за голову, ноги в коленях не сгибать.	15 и более
3	Упражнения на растяжку: сидя на полу наклоны вперед, ноги соединены достаем руками носки; наклоны вперед стоя, ноги соединены достаем руками носки.	20-30 сек.
4	Жим эспандера правой, левой рукой поочередно.	по 50
	Специальная физическая подготовка	
1	Теннисный мяч (или любой) берем правой рукой и подбрасываем вверх перед собой на 30-40 см.	100
2	Теннисный мяч (или любой) берем левой рукой и подбрасываем вверх перед собой на 30-40 см.	100
3	Перебрасываем мяч с правой руки на левую и наоборот, на высоту 30-40 см.	100
4	Набивание мяча справа на постоянную величину не выше 30-40 см., при набивании справа указательный палец находится внизу на ракетке.	150 и более
5	Набивание мяча слева на постоянную величину не выше 30-40 см., при набивании слева указательный палец находится сверху на ракетке.	150 и более
6	Набивание мяча справа, слева поочередно на постоянную величину не выше 30-40 см.	100 и более

Индивидуальный план работы по настольному теннису НП-2

на 5, 7, 9, 11 октября 2020 год

№	Задания	Кол-во, раз
	Общая физическая подготовка	
1	Комплекс обще-развивающих упражнений (разминка: начинаем упражнения с головы, руки, туловище, ноги)	
2	Поднимание туловища (пресс), выполняется из положения лежа на спине на полу, руки за голову, ноги в коленях не сгибать.	30 и более
3	Упражнения на растяжку: сидя на полу наклоны вперед, ноги соединены достаем руками носки; наклоны вперед стоя, ноги соединены достаем руками носки;	20-30 сек.
4	Жим эспандера правой, левой рукой поочередно	по 60
	Специальная физическая подготовка	
1	Имитация наката справа. Для удара "накат справа" нужно встать в стойку теннисиста, повернуться пол оборота вправо, левая нога немного впереди, рука с ракеткой находятся справа сбоку, не за собой и не перед собой, ракетка не закрыта и не открыта (ребро ракетки смотрит в потолок), вес тела находится на правой ноге. Для правильного удара рука с ракеткой идет справа - сбоку вперед-вверх, движение напоминает пионерский салют, вес тела переходит на левую ногу.	150 и более
2	Имитация наката слева. Для удара "накат слева" нужно встать в стойку теннисиста, повернуться пол оборота влево, правая нога немного впереди, рука с ракеткой находятся слева сбоку, не за собой и не перед собой, ракетка не закрыта и не открыта (ребро ракетки смотрит в потолок), вес тела находится на левой ноге. Для правильного удара рука с ракеткой идет слева - сбоку вперед-вверх, вес тела переходит на правую ногу.	150 и более

Тренер-преподаватель:

Зубихина Т.А.