



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУДО ДЮСШ

Примаков Д.А.

04 октября 2019 г.

План самостоятельной подготовки

обучающихся по виду спорта «настольный теннис»

Наименование	Содержание	Периодичность
Поддержание режима дня	-здоровый сон -правильное питание -закаливание прогулки на свежем воздухе	Регулярно
Общая физическая подготовка	- подтягивания - челночный бег 10х3 -бег 30,60,100 метров -кросс 1,2 км - прыжки в длину с места - отжимания от пола - прыжки через скакалку - планка	30%
Техническая подготовка	- набивание мяча ладонной и тыльной сторонами ракетки, ребре, ручке. - работа у стены - работа с тренажером-колесо (по возможности) - имитация ударов перед зеркалом	40%
Тактическая подготовка	- анализ прошедших соревнований (Чемпионат края, кубок Главы, открытое первенство Усть-Камчатского МР) - изучение видеоматериалов с соревнований различного уровня(Чемпионаты мира, Европы и др.) - чтение специализированной литературы, статей	20 %
Самообразование в области физиологии	- Кац Я. М. "Спортивная физиология" - Чинкин А.С. Назаренко А.С. "Физиология спорта" - Смирнов В.М. " Физиология физического воспитания и спорта"	10%