

План индивидуальных тренировок дистанционного обучения по настольному теннису.

### **1. Подготовительная часть**

- а) Обще развивающее упражнения
- б) Ходьба на месте
- в) Бег на месте
- г) Прыжковые упражнения
  - 1) Руки на пояс, подскоки на одной ноге со сменой ног
  - 2) Руки на поясе, прыжки на обеих ногах по квадрату
  - 3) Прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через полу линии
  - 4) Выпрыгивание из полуприседа в верх
  - 5) Выпрыгивание из полуприседа вперед
  - 6) Прыжки на обеих ногах с поворотом на 180°
  - 7) Прыжки на одной ноге с продвижением вперед
  - 8) Прыжки на одной ноге вправо - влево
  - 9) Прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди

### **2. Основная часть**

- а) Упражнение для развития чувства мяча
  - 1) Жонглирование на правой стороне ракетки
  - 2) Жонглирование на левой стороне ракетки
  - 3) Жонглирование с поочередной отскоком мяча правой, левой стороной ракетки
  - 4) Жонглирование с правой стороной ракетки с изменением высоты отскока мяча
  - 5) Жонглирование на левой стороне ракетки с изменением высоты отскока мяча
  - 6) Жонглирование на правой стороне ракетки с остановкой мяча на ракетке
  - 7) Жонглирование на левой стороне ракетки с остановкой мяча на ракетке
  - 8) Жонглирование правой стороной ракетки и ребро ракетки
  - 9) Жонглирование левой стороной ракетки и ребро
  - 10) Жонглирование на правой стороне ракетки через препятствия с продвижением вперед.(поставить 3-4 стула и обойти)
  - 11) То же упражнение с жонглированием на левой стороне ракетки
  - 12) То же упражнение с поочередным жонглированием правой и левой стороной ракетки
  - 13) Жонглирование на правой стороне ракетки ходьба в полуприседе
  - 14) То же упражнение на левой стороне жонглирование
  - 15) То же упражнение жонглирование поочередно правая и левая сторона ракетки
- б) Совершенствование передвижения и имитационная игра(техника выполнения)
  - 1) Передвижение в стойке теннисиста с набиванием о пол мяча для большого тенниса одной рукой вправо, влево
  - 2) То же упражнение другой рукой
  - 3) То же упражнение поочередно правой и левой рукой
  - 4) Передвижение в стойке теннисиста с набиванием о пол мяча для большого тенниса правой рукой хаотичном порядке по всей комнате
  - 5) То же упражнение но отбиваем мяч левой рукой
  - 6) То же упражнение отбиваем мяч поочередно правой и левой рукой

### **Имитационная подготовка**

- 1) Накат справа из правосторонней стойки
- 2) Накат справа из 2-х точек
- 3) Накат справа из 3-х точек
- 4) Накат слева из левосторонней стойки
- 5) Накат слева из 2-х точек
- 6) Накат слева из 3-х точек
- 7) Сочетания наката справа и слева
- 8) Сочетания накат справа , справа накат слева
- 9) Накат справа с передвижением вперед назад
- 10) Накат слева с передвижением вперед назад

### **Теоретическая подготовка**

Читать правила игры в настольный теннис

### **3. Заключительная часть**

Упражнения на растяжку

- а) Наклон с поднятыми руками

Встаньте прямо, поднимите руки вверх и скрестите ладони над головой. Сделайте наклон в сторону сохраняя руки над головой. Задержитесь в наклоне, растягивая мышцы всей верхней части тела

- б) Наклон к прямой ноге

Встаньте прямо, слегка согните ноги в коленях. Поставьте одну ногу на полметра вперед с опорой на пятку и полностью выпрямите . Наклоните прямую спину, руки положите на колени передней ноги чем ниже наклон, тем лучше. Задержитесь в этом положении (то же самое с другой ноги)/

- в) Складка сидя

Сядьте на пол, ноги выпрямлены, руки лежат на бедрах. Начните наклон корпуса вперед, стараясь лечь животом на бедра, вытяните руки вперед, пытаясь достать до пальцев ног.

**Нельзя выполнять рывковые движения!!!**