

План индивидуальных тренировок дистанционного обучения по
настольному теннису группа №1

06.04.2020

Тренер по настольному теннису Авдеева С.Н.

1. Подготовительная часть

- а) Общие развивающие 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 линию
 - 4. Выпрыгивание из полуприсяда вверх
 - 5. Выпрыгивание из полуприсяда вперед
 - 6. Прыжки на обеих ногах с поворотом на 180 градусов
 - 7. Прыжки на одной ноге вправо влево
 - 8. 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 правой стороне ракетки
- 3. Жонглирование с поочередным отскоком мяча правой, левой стороной ракетки
- 4. Жонглирование правой стороной ракетки с изменением высоты отскока мяча
- 5. Жонглирование левой стороной 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 на правой стороне ракетки при ходьбе в полуприсяде
- 9. Жонглирование на левой стороне ракетки при ходьбе в полуприсяде
- 10. То же самое поочередно

Б) Совершенствование передвижения и имитационная игра (техника выполнения)

1. Передвижение в стойке теннисиста с набиванием о пол мяча для большого тенниса одной рукой в право, в лево
2. Тоже упражнение другой рукой
3. Тоже упражнение поочередно правой и левой рукой
4. Тоже упражнение только в стойке теннисиста с передвижением

В) Имитационная подготовка

1. Накат справа из правосторонней стойки
2. Накат справа из двух точек
3. Накат справа из трех точек
4. Накат слева из левосторонней стойки
5. Накат слева из двух точек
6. Накат справа и слева в движении

Теоретическая подготовка

Читать правила игры в настольный теннис

3. Заключительная часть

Упражнение на растяжку

Наклон с поднятыми руками

а) Встаньте прямо, поднимите руки вверх и скрестите ладони над головой, сделайте наклон в сторону сохраняя руки над головой. 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 (тоже самое упражнение с другой ноги)

в) Складкой сидя: сядьте на пол ноги выпрямлены, руки лежат на бедрах сделайте наклон корпуса вперед стараясь лечь животом на бедра. Вытяните руки вперед пытаясь достать до пальцев ног. Нельзя выполнять упражнения рывками.