

## План индивидуальных тренировок дистанционного обучения по

### настольному теннису группа №1

09.04.2020

Тренер по настольному теннису Авдеева С.Н.

#### **1. Подготовительная часть**

а) Общие развивающие упражнения

б) Ходьба на месте

в) Бег на месте

г) Силовые упражнения:

1. Приседание в выносом рук вперед

2. Руки на пояс - выпад правой ногой, три пружинистых покачивания. Тоже выпад левой ногой

3. Тоже на выпад ногой в сторону

4. Упор присев руки на поясе поочередное «выбрасывание» прямых ног вперед

5. И.П. упор лежа – планка

6. И.П. стоя, опираясь на стенку руками выполнять сгибание и разгибание рук

7. Отжимание от пола

8. И.П. лежа на спине руки вдоль корпуса поднимаем и опускаем ноги

9. И.П. лежа на животе руки прямые впереди себя, одновременно поднимаем и опускаем руки и ноги

#### **2. Основная часть**

А) Упражнение для развития чувства мяча

1. Положить мяч на ракетку на правую сторону удерживать мяч чтобы не упал

2. Тоже самое на левой стороне ракетки

3. Жонглирование мяча на правой стороне ракетки вперед от стула к стулу

4. Тоже самое на левой стороне

5. Тоже самое упражнение только жонглирование на правой и левой стороне ракетки поочередно

6. Жонглирование на правой стороне ракетки передвигаясь в стойке теннисиста правым боком

7. Жонглирование на левой стороне ракетки передвигаясь в стойке теннисиста левым боком

Б) Имитационная подготовка

1. Имитация срезки слева из левосторонней стойки
2. Имитация срезки слева из двух точек
3. Имитация срезки справа из правосторонней стойки
4. Имитация срезки справа из двух точек
5. Сочетание срезки слева и справа
6. Имитация наката справа из правосторонней стойки
7. Имитация наката слева из левосторонней стойки
8. Имитация наката справа из двух точек
9. Имитация наката справа из трех точек
10. Имитация наката слева из двух точек
11. Накат справа и слева поочередно

### **3. Заключительная часть**

*Упражнение на растяжку*

а) Наклон в позе лотоса.

И.П. поза лотоса, вытяните руки перед собой и слегка наклоните корпус.

б) Поза бабочки.

Сядьте прямо и согните ноги в коленях, стопы соединились вместе. Положите руки на колени и подтяните ступни поближе к тазу.

в) Скручивание в спине.

Лягте на спину руки разведите в стороны, отведите правую ногу в левую сторону через бедро, скручиваясь в спине и стараясь коснуться коленом пола голову поверните вправо правая рука остается вытянута в сторону. Повторить в другую сторону.