

## План индивидуальных тренировок дистанционного обучения по

### настольному теннису группа №1

13.04.2020

Тренер по настольному теннису Авдеева С.Н.

#### **1. Подготовительная часть**

а) Общие развивающие упражнения

б) Упражнения со скакалкой

1. Прыжки через скакалку на двух ногах

2. Прыжки через скакалку на двух ногах в сторону

3. Прыжки через скакалку на двух ногах вперед назад

4. Прыжки через скакалку на двух ногах восьмеркой

5. Прыжки через скакалку на одной ноге (сначала правая потом левая)

6. Прыжки через скакалку скрещиванием

7. Прыжки через скакалку с продвижением вперед на двух ногах

8. Прыжки через скакалку с продвижением спиной вперед на двух ногах

9. Прыжки через скакалку в стойке теннисиста правым боком, левым боком

#### **2. Основная часть**

А) *Упражнение для развития чувства мяча*

1. Жонглирование на правой стороне ракетки

2. Жонглирование на левой стороне ракетки

3. Жонглирование на ручке ракетки

4. Жонглирование на левой стороне ракетки и выполнить приседание и вставание

5. Жонглирование на ракетке правая левая сторона ракетки с полным приседание на пол

6. Перекат мяча с одной стороны ракетки на другую

Б) *Совершенствование передвижения и имитационная игра (техника выполнения)*

1. Передвижение в стойке теннисиста вправо влево касание стула

2. Передвижение в стойке теннисиста вперед назад касанием правой руки стула

3. Передвижение в стойке теннисиста по диагонали: правая диагональ, левая диагональ, касанием игровой руки стула

4. Передвижение в стойке теннисиста восьмеркой касанием стула игровой рукой

В) *Имитационная подготовка*

1. Имитация наката справа из правосторонней стойки на месте

2. Имитация наката справа из двух точек

3. Имитация наката справа из трех точек

4. Имитация наката слева на месте

5. Имитация наката слева из двух точек

6. Имитация вращения справа из двух точек

7. Имитация вращения слева из двух точек

8. Сочетание имитации вращения справа и вращения слева с передвижением из двух точек

9. Имитационная подготовка комбинаций

а) Срезка справа: топ-спин справа из одной точки передвижения в другую точку, накат слева

б) Срезка слева : топ-спин слева передвижение вращение справа

в) Срезка справа: топ-спин справа вращение слева

10. Теоретическая подготовка

Читать правила игры в настольный теннис

### **3. Заключительная часть**

*Упражнение на растяжку*

1.) Упражнение для спины «кошечка»

Встаньте на четвереньки, плавно выгибайте спину вверх затем плавно прогибайте ее вниз

2.) Упражнение для растяжки ягодиц:

Лягте на спину, одну ногу согните в колене, другую тяните к груди сохраняя ее максимально прямой наклониться вперед к другой ноге

3.) Упражнение для передней поверхности бедра:

В положении стоя согните одну ногу в колене и тяните ее к ягодице, тоже самое проделать для другой

4.) Упражнение для растяжки грудной клетки

а) руки соедините в замок за спиной, поднимая их в таком положении вверх

б) встаньте прямо, спину держите ровно, поднимите руки вверх в замке, начинайте тянуться