

## План индивидуальных тренировок дистанционного обучения по

### настольному теннису группа №1

16.04.2020

Тренер по настольному теннису Авдеева С.Н.

(для этого занятия необходимо приобрести воздушный шарик)

#### **1. Подготовительная часть**

а) Общие развивающие упражнения

б) Ходьба на месте

в) Бег на месте

г) Упражнение цапля

Стоя с закрытыми глазами нужно согнуть одну ногу в колене и оторвать ее от пола. Стоять столько сколько сможете, потом сменить ногу

д) Ласточка

Встаньте на одну ногу руки на поясе наклонитесь вперед, так чтобы туловище было горизонтально полу, вторая нога вытянута по возможности горизонтально полу, глаза открыты стоим двадцать секунд

е) Ходьба по линии

ж) Упор лежа на предплечье затем поднимаем одну руку потом другую также ноги. В каждом положении вы находитесь примерно по пять секунд

з) Тоже упражнение но усложняем поднимаем правую руку и левую ногу стоим пять секунд потом меняем руку и ногу

и) В каждую руку возьмите по теннисному мячу синхронно подкидывайте их и ловите

к) Упражнение на координацию с воздушным шариком

Исходное положение – сидя на полу руки сзади отбиваем одной ногой воздушный шарик

л) Отбиваем воздушный шарик головой не помогая руками

м) Упражнение с воздушным шариком и мячом для большого тенниса

Одной рукой отбиваем воздушный шарик другой рукой об пол мяч для большого тенниса

н) Упражнение на передвижение в стойке теннисиста с воздушным шариком

Положите мяч для большого тенниса делаем передвижение в стойке теннисиста с одновременным отбиванием воздушного шарика к другому мячу

## **2. Основная часть**

### *А) Упражнение для развития чувства мяча*

1. Жонглирование на правой стороне ракетки воздушным шариком
2. Жонглирование на левой стороне ракетки воздушным шариком
3. Жонглирование поочередно правой и левой стороной ракетки воздушным шариком
4. В движении выполняем жонглирование на правой и левой стороне ракетки
5. Жонглирование правая сторона левая сторона ребро ракетки

### *Б) Имитационная подготовка*

1. Вращение справа из двух точек
2. Накат справа из двух точек
3. Сочетание два наката справа из двух точек, два вращения справа из двух точек
4. Накат слева, два вращения справа
5. Накат слева, вращение слева, вращение справа
6. Срезка слева топ-спин справа и вращение справа

### *В) Теоретическая подготовка*

Читать правила игры в настольный теннис

## **3. Заключительная часть**

Заминка, упражнение на растяжку.

1. Растяжка передней части плеча

Заведите руки за спину, обхватите одной рукой запястье второй руки согните локти и поднимите запястье выше

2. Возьмитесь рукой за противоположный локоть прижмите плечо к себе и потяните его вниз. Повторить с другой рукой
3. Растяжка для мышц спины

Сядьте на пол ягодицы должны касаться пяток. Наклонитесь вперед лягте животом на колени и вытяните руки.

