

# План индивидуальных тренировок дистанционного обучения по

## настольному теннису группа №1

20.04.2020

Тренер по настольному теннису Авдеева С.Н.

### **1. Подготовительная часть**

а) *Общие развивающие упражнения*

б) *Упражнения с мячом для большого тенниса*

1) Подбор мяча после отскока от стены:

Бросай мяч в стену под разными углами и лови той же рукой которой бросил, не забывай менять руки.

2) Жонглирования мяча:

Бросай мяч вверх лови той же рукой которой бросил, не забывай менять руки

3) Теннисный мяч набивается об пол одной рукой. Повторение выполняется на обе руки, при этом нужно двигаться самому как бы пританцовывая.

4) Теннисный мяч набиваем об пол с продвижением в сторону, в стойке теннисиста одной рукой сначала в правую сторону потом в левую. Повторение выполняется на обе руки.

5) Прыжковое упражнение с теннисным мячом:

Поставить ногу на мяч, вес тела находится на ноге, которая стоит на полу. Выполняется подскок и меняем ноги.

б) Упражнение в паре с мячом:

Первый номер (мама, папа, дедушка, бабушка) выполняют бросок мяча в правую, в левую сторону, вторые номера (спортсмен) выполняет передвижение в стойке теннисиста и ловит мяч сначала двумя руками потом одной.

### **2. Основная часть**

а) *Упражнение для развития чувства мяча*

1) Положить мяч на ракетку и стоя перекатывать мяч на ракетке с одного ее края до другого или по кругу.

2) Тоже упражнение применять в ходьбе по прямой.

3) Жонглирование на правой стороне ракетки.

4) Тоже упражнение применять в ходьбе по прямой.

5) Жонглирование на левой стороне ракетки.

6) Жонглирование поочередно на правой и левой стороне ракетки.

7) Тоже упражнение применять в ходьбе по прямой.

8) Жонглирование на ракетке правой стороной ребра, левой стороной ребра.

- 9) Жонглирование на ракетке на правой стороне, выполнять приседание и вставать.
- 10) Жонглирование на левой стороне ракетки, выполнять приседание и вставать.
- 11) Жонглирование на ракетке поочередно правая и левая сторона, выполнять приседание и вставать.
- 12) Жонглирование на ракетке на правой стороне с полным приседанием.
- 13) Жонглирование на ракетке на левой стороне с полным приседанием.
- 14) Жонглирование поочередно на правой и левой стороне с полным приседанием.
- 15) Перекат мяча с одной стороны ракетки на другую.

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

- 1) Передвижение в стойке теннисиста в право в лево, касание стула игровой рукой.
- 2) Передвижение в стойке теннисиста вперед назад, касание стула игровой рукой.
- 3) Передвижение в стойке теннисиста по правой диагонали, левой диагонали, касание стула игровой рукой.
- 4) Передвижение в стойке теннисиста восьмеркой, касание стула игровой рукой.

Имитационная подготовка

- 1) Имитация наката с права из правосторонней стойки.
- 2) Имитация наката с права из двух точек.
- 3) Имитация наката с права из трех точек.
- 4) Имитация наката с лева из левосторонней стойки.
- 5) Имитация наката с лева из двух точек.
- 6) Сочетание имитации наката с права и слева.

Теоретическая подготовка

Читать правила игры в настольный теннис

**3. Заключительная часть**

Упражнение на растяжку:

- 1) «Выкрут»
  - а) и.п. сидя на полу ноги вытянуты вперед упор сзади
  - б) не отрывая ладони от пола продвинуть прямые руки назад дальше, фиксация позы, медленно вернуться в и.п.
- 2) «Верблюд»
  - а) и.п. стоя ноги на ширине плеч
  - б) наклон вперед руки вниз, фиксация позы
  - в) пальцами коснуться носков стопы, фиксация позы
  - г) ладони на полу, фиксация позы
- 3) «Замок»
  - а) и.п. сидя на полу ноги вытянуты вперед

б) хват за головой правой рукой за левый локоть, фиксация позы, поменять руки.