

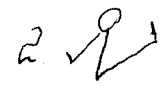
План индивидуальных
тренировок дистанционного обучения
по настольному теннису.

1. Подготовительная часть.

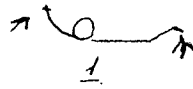
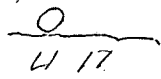
- а) обще развивающие упражнения
- б) Хатъбэи на месте
- в) Бет на месте

2) силовые упражнения

- 1) приседание с выносом рук вперед
- 2) Руки на поясе - выпад правой ногой три пружинистых толчка/выбавния. То же выпад левой ногой
- 3) То же, но выпад ногой в сторону
- 4) Упор присев руки на поясе попередное "выбрасывание" прямых ног вперед
- 5) Ч.П. упор лёжа - планка
- 6) Ч.П. - стоя, опираясь на стенку руками выполнять сгибание и разгибание рук
- 7) Отжимания от пола
- 8) Ч.П. упор лёжа ноги стоят на небольшом возвышении, выполняем отжимания
- 9) Ч.П. лёжа на спине, руки за головой выполняем подкаты корпуса
- 10) Ч.П. - лёжа на спине руки вдоль корпуса поднимаем и опускаем ноги
- 11) Ч.П. - сидя на полу с одной рукой за спиной подьем правой и левой ноги ввч одновременное оттягивание обеих ног



- 12) Упражнение для мышц спины
 1) И. п. - лежа на животе руки за головой поднимаем только верхнюю часть корпуса. (ноги стараемся не отрывать от пола.)
- 13) И. п. лежа на животе руки прямые впереди себя. Одновременно поднимаем правую руку - левая нога, отпускаем ступни руки и ноги.
- 14) И. п. лежа на животе руки прямые впереди себя. Одновременно поднимаем руки и ноги. Отпускаем.



2. Основная часть

Упражнение для развития чувствости мяча.

- а) Положить мяч на ракетку на правую сторону - кудьба по прямой $K \rightarrow K$ стараться удерживать мяч, чтоб не урал.
- б) То же самое упражнение но мяч положить на левую сторону ракетки.
- в) Нанглирование мяча с продвижением вперед от стула до стула $K \dots \rightarrow K$ на правой стороне ракетки.
- г) То же упражнение на левой стороне ракетки.
- д) Нанглирование по очереди на правой и левой стороне ракетки.
- е) Нанглирование на правой стороне ракетки выполняем легко бегом обегая стул $K \dots \rightarrow K$
- ж) То же упражнения на левой стороне ракетки выполняем бегом обегая стул.
- з) Нанглирование попеременно на правой и левой стороне ракетки выполняем бегом обегая стул.
- к) Нанглирование мяча на правой стороне ракетки выполняем в полуприседе

- л) То же упражнение на каждой стороне ракетки
- м) То же упражнение попеременно нонеслирование на правой и левой стороне ракетки
- н) Нонеслирование на правой стороне ракетки передвиганием в стойке теннисиста правым боком
($H \dots \rightarrow H$)
- о) То же упражнение на передвигание левым боком (от стула до стула)
- п) Нонеслирование на левой стороне ракетки с передвиганием в стойке теннисиста сначала правым боком потом левым боком
- р) Нонеслирование попеременно на правой и левой стороне ракетки с передвиганием в стойке теннисиста сначала правым, потом левым боком.
($H \dots \rightarrow H$)

Циркуляционная подготовка

- 1) Циркуляция срезки слева из левосторонней стойки
- 2) Циркуляция срезки слева из 2-х точек
- 3) Циркуляция срезки справа из правосторонней стойки
- 4) Циркуляция срезки справа из 2-х точек
- 5) Сочетание срезки слева и срезка справа $A \rightarrow B$ (A-срезка слева, B-срезка справа)
- 6) Циркуляция накатом справа из правосторонней стойки
- 7) Циркуляция накатом справа из 2-х точек
- 8) Циркуляция накатом справа из 3-х точек
- 9) Циркуляция накатом слева из левосторонней стойки
- 10) Циркуляция накатом слева из 2-х точек
- 11) Сочетание накатом справа и

4

12) Имитация ножицами справа
с передвижением вперед, назад
• А А - ножица справа
• Б --> передвижение
Б - ножица справа

13) То же упражнение следо
• А А - ножица слево
• Б --> передвижение
Б - ножица слево

3. Заклочительная 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 соедините 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 влево в сторону через бедро, скручиваясь в спине и стараясь коснуться коленом пола. Голову поверните вправо. Правая рука остается вытянутой в сторону. Повторить в другую сторону.