

План индивидуальных тренировок дистанционного обучения по настольному теннису.  
(для этого занятия необходимо приобрести воздушный шарик.)

### **1. Подготовительная часть.**

- 1) Обще развивающее упражнения
- 2) Ходьба на месте
- 3) Бег на месте
- 4) Упражнение цапля.

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

- 5) 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 20 секунд.

- 6) Ходьба по линии.
- 7) Приставной шаг.

Расстелите на полу швейный сантиметр во всю длину. Встаньте прямо у отметки 0-см, стопы вместе. Руки на поясе. Пройти приставным шагом вдоль всего сантиметра до конца. С открытыми глазами.

- 8) То же упражнение с закрытыми глазами.

9) И.П. упор лежа на предплечья, затем поднимаем одну руку, потом другую так же ноги. В каждом положении вы находитесь примерно по 5 секунд.

10) То же упражнение но усложняем поднимаем правую руку и левую ногу, стоим 5 секунд и смена рук и ног.

11) В каждую руку возьмите по теннисному мячу, Синхронно подкидывайте и ловите их.

12) Поймать мяч на одной ноге.

Стать напротив стены, поднять одну ногу. Бросать мяч в стену, а затем ловить его либо двумя руками либо одной. Во время бросков смотреть только на мяч.

13) Упражнение на координацию с воздушным шариком.

И.П. - сидя на полу руки сзади отбиваем одной ногой воздушный шарик

14) Отбиваем воздушный шарик головой не помогая руками.

15) Упражнение с воздушным шариком и с мячом для большого тенниса. Одной рукой отбиваем воздушный шарик другой рукой о пол мяч для большого тенниса.

16) Упражнение на передвижение в стойке теннисиста с воздушным шариком. Положили мяч для большого тенниса делаем передвижение в стойке теннисиста с одновременным отбиванием воздушного шарика к другому мячу.

### **2. Основная часть**

Упражнение для развития чувства мяча.

- 1) Жонглирование на правой стороне ракетки воздушным шариком
- 2) Жонглирование на левой стороне ракетки воздушным шариком
- 3) Жонглирование поочередно, то на правой и левой стороне ракеткой воздушным шариком.
- 4) Жонглирование воздушным шариком левой рукой, правой рукой на правой стороне ракетки удерживать мяч с передвижением вперед.

- 5) В Движении выполнять жонглирование на правой и левой стороне ракетки.
- 6) Жонглирование правая сторона ракетки, левая сторона, ребро ракетки.

#### **Имитационная подготовка**

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

#### **Теоретическая подготовка .**

Читать правила игры в настольный теннис.

#### **3. Заключительная часть**

Заминка. Упражнение на растяжку .

1. Растяжка передней части плеч.

Заведите руки за спину, обхватите одной рукой запястье второй 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.