

План индивидуальных тренировок дистанционного обучения по настольному теннису.

1. Подготовительная часть.

а) Общее развивающее упражнение (О.Р.У.)

б) Упражнение 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 восьмеркой
- 5) Прыжки через скакалку на двух ногах оборот скакалки крутиться назад
- 6) Прыжки через скакалку на одной ноге (сначала правая нога потом левая)
- 7) Прыжки через скакалку скрещиванием
- 8) Прыжки через скакалку с продвижением вперед на двух ногах
- 9) Прыжки через скакалку с продвижением спиной вперед на двух ногах
- 10) Прыжки через скакалку с продвижением вперед с начала правым боком потом левым боком ноги вместе .
- 11) 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 чередуя на правой стороне и левой стороне ракетки
- 4) Жонглирование на ракетки правая сторона ребро ракетки левая сторона
- 5) Жонглирование на ручке ракетки
- 6) Жонглирование на ракетке на правой стороне выполнить приседание и встать
- 7) Жонглирование на ракетке на левой стороне и выполнить приседание и встать
- 8) Жонглирование на ракетке поочередно правая, левая сторона ракетки с приседанием
- 9) Жонглирование на ракетке правая, левая сторона ракетки с полным приседанием на пол
- 10) 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
- 3) Передвижение в стойке теннисиста по диагонали, правая диагональ , левая диагональ, касание игровой руки стула
- 4) Передвижение в стойке теннисиста восьмеркой касание игровой рукой

Имитационная подготовка

1. Имитация наката справа из правосторонней стойке на месте
2. Имитация наката справа из 2-х точек
3. Имитация наката справа из 3-х точек
4. Имитация наката слева на месте
5. Имитация наката слева из 2-х точек

6. Имитация вращения справа из 2-х точек
7. Имитация вращения слева из 2-х точек
8. Сочетания имитации вращения справа и вращения слева с передвижением из двух точек

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 вращения справа

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 тоже плавно прогибайте её вниз

- 2) Упражнение для растяжки ягодиц

Лягте на спину. Одну ногу согните в колене, другую тяните к груди, сохраняя её максимально прямой.

Сесть на пол, согнуть одну ногу, пытаться наклониться вперед к другой ноге

- 3) Упражнение для передней поверхности бедра

В положении стоя согните одну ногу в колене и тяните её к ягодице. То же 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. Поднимайте руки вверх в замке, начинайте тянуться.