

# Программа тренировок по настольному теннису в период дистанционного обучения

## «Настольный теннис в квартире»

### С чего начать?

Для первого занятия необходимо изготовить тренажер «Нитка» (Рис.1), который можно подвешивать к люстре, абажуру, крючку на потолке, самодельной стойке.

С помощью этого тренажера комфортно делать не только первые шаги в настольном теннисе, но и использовать при необходимости в период отсутствия возможности посещать тренировочный процесс. Мяч, не убегает от вас не прячется в недоступных уголках квартиры, он постоянно с вами. Ракетку покупайте самую дешевую или сделайте самостоятельно из куска фанеры.

### Тренажер «Нитка»

#### Изготовление тренажера «Нитка»

Вам понадобятся: мяч, нитка, шило, кусочек спички, нитки.

1. Прodelать отверстие шилом.
2. В середине кусочка спички (L=8-10 мм) сделать выемку и привязать нитку.
3. Спичку вставить в отверстие.
4. Протолкнуть внутрь.

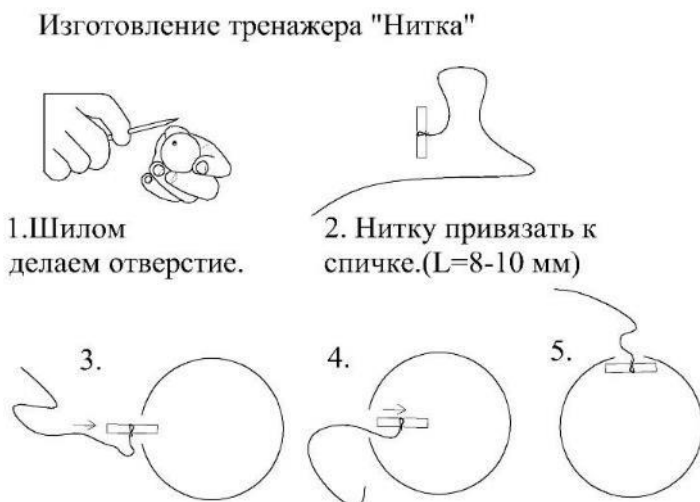


Рис.1

## Стойки для подвешивания тренажера «Нитка». Рис. 2

В данном примере стойка изготавливается из деревянных реек.

Для изготовления вам понадобится следующий материал:

1. Вертикальная рейка  $L=2,2 — 2,5$  м.
2. Горизонтальная рейка  $L= 0,85$  м — 1,0 м.
3. Диагональная рейка  $L=26$  см.
4. Для крепления реек скотч или изолента.
5. Пятилитровая бутылка для устойчивости, если недостаточно примотайте вторую.

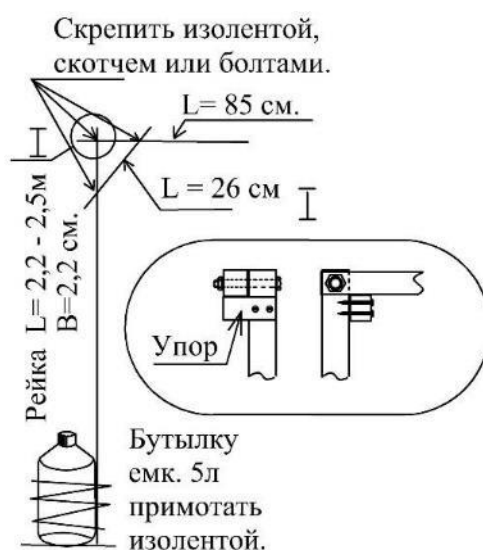


Рис.2. Изготовление деревянной стойки.

## Пример крепления тренажера «Нитка» к стойке. Рис. 3

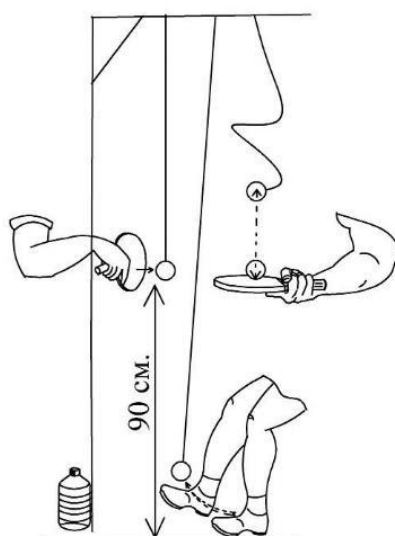


Рис.3. Пример крепления тренажера "Нитка" к стойке.

## Варианты хватки ракетки. Рис.4

Существует множество хваток, но я вас ознакомлю с двумя основными. Это горизонтальная «Европейская» хватка и вертикальная «Пером».

«Европейская» хватка — ручка держится тремя пальцами — средним, безымянным и мизинцем; указательный палец боком прилегает к одной стороне ракетки, а большой палец с другой стороны ракетки.



Рис. 4

Правильное размещение ракетки между указательным и большим пальцем при «Европейской» хватке. Рис.5.

Ручка охватывается тремя пальцами: средним, безымянным и мизинцем. Указательный палец прилегает к одной стороне ракетки, а большой обращенный к указательному пальцу с другой стороны.



Рис.5. Правильное размещение ракетки в руке.

Чтобы правильно и быстро освоить «Европейскую» хватку, предлагаю вам изготовить разработанное мной приспособление «Хватка».

### Приспособление «Хватка» Рис. 6

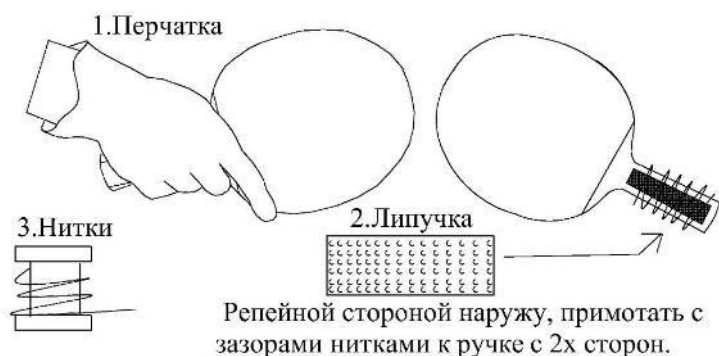


Рис. 6

#### Вам понадобится:

1. Хлопчатобумажная перчатка, которая продается в любом хозяйственном магазине.
2. Липучка (Репейник) длиной 30 см, продается в магазинах «Ткани».
3. Нитки.

#### Изготовление

Отрезаем два кусочка липучки с репейным покрытием. Приматываем к ручке с двух сторон, репейником наружу.

Приспособление готово.

#### Как пользоваться приспособлением «Хватка»

1. Надеваем на руку хлопчатобумажную перчатку.
2. Указательный и большой палец размещаем по обе стороны ракетки, как на рис. 5
3. Охватываем ручку тремя пальцами: средним, безымянным, мизинцем и прижимаем к репейнику. Хватка зафиксировалась.

**Хватку выбрали, тренажер «Нитка» к стойке подвесили.**

**Приступаем к тренировке.**

**Упражнение 1. Жонглирование мячом. Рис. 7.**

1. Встаньте перед тренажером «Нитка» так чтобы вам было удобно.
  2. Правой или левой рукой взяв мяч, качните его от себя, не сильно. И попеременно ловите разными руками и ту же отбрасывайте его от себя.
  3. Сожмите руки в кулаки и попеременно как боксер, отталкивайте его от себя. Сначала вперед потом в разные стороны.
- Встречайте мяч тогда, когда он вот-вот достигнет вертикального положения.
- Рис.7. Бейте не спеша, не сильно.

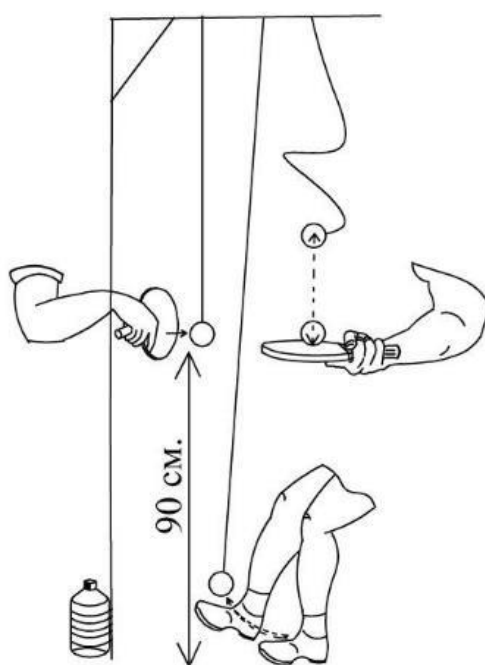


Рис.7

4. Разожмите кулаки и отбивайте поочередно наружными частями кистей, Сначала вперед, а потом в разные стороны не менее 21 раза.
5. Открытой ладонью потренируйтесь отбивать мяч вертикально вверх, как бы жонглируя им, потом наружной частью кисти сделайте тоже.
6. Опустите мяч до ступней ног и поочередно отбивайте мяч наружными частями ступней, как футболист, сначала от себя, затем боковыми сторонами, потом в разные стороны не менее 21 раза.

## Упражнение 2. Жонглирование мячом в вертикальной плоскости наружной и тыльной стороной ракетки.

1. Встаньте перед тренажером, так чтобы было вам удобно.
2. Возьмите правильно ракетку, используя приспособление «хватка». Рис.4; 5; 6.
3. Ракетку расположите тыльной стороной к вертикально висящему мячу. Рис. 3.
4. Начинайте жонглировать мяч вверх-вниз сначала на небольшой высоте, затем постепенно увеличивая. Не спешите бейте с небольшим усилием.
5. Затем перевернув ракетку на наружную сторону, проделайте жонглирование вверх-вниз.
6. Тыльной стороной ракетки перекидывайте мяч из стороны в сторону.
7. Наружной частью ракетки перекидывайте мяч из стороны в сторону.
8. Чередуйте отскок в вертикальной плоскости сначала тыльной, потом наружной частью ракетки.
9. Чередуйте отскок от вертикали в разные стороны сначала тыльной, потом наружной частью ракетки.
10. После того как уверенно будете выполнять жонглирование на тренажере, можете попробовать жонглировать без него.

## Упражнение 3. «Тычок». Рис. 8, 9

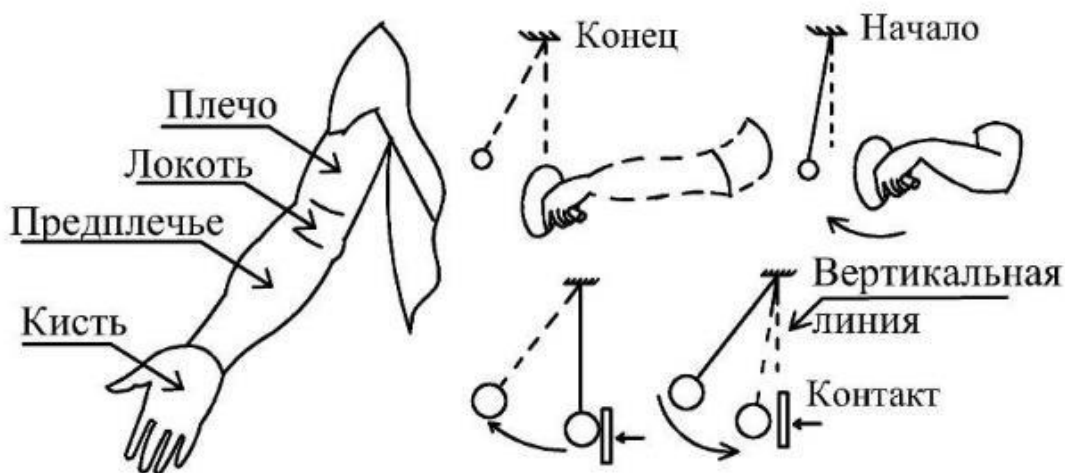


Рис. 9

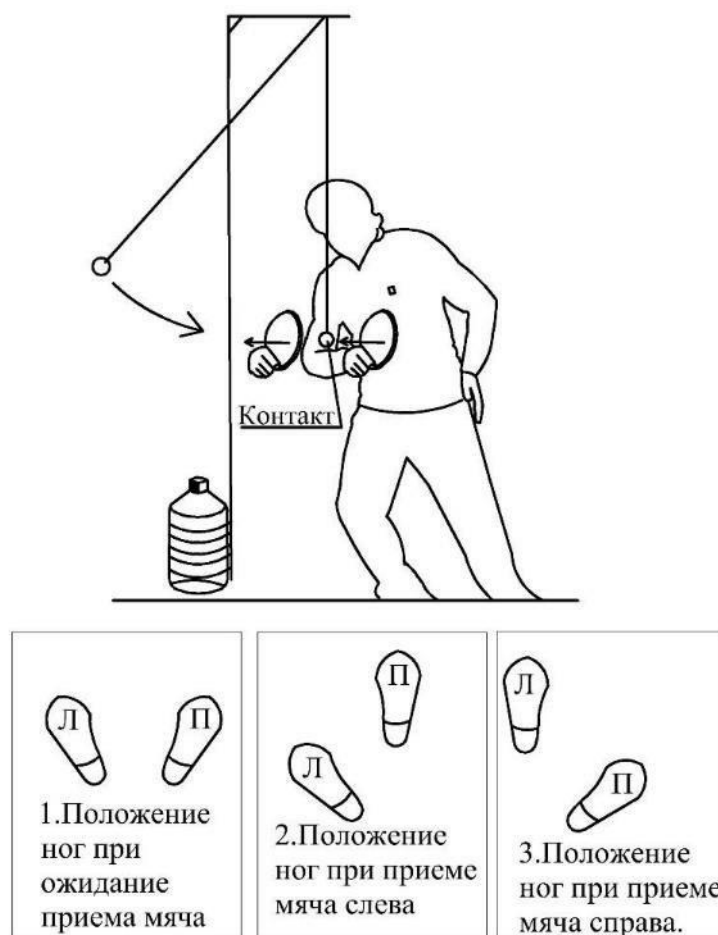


Рис. 8.

**«Тычок»** — отталкивание от себя мяча тыльной стороной ракетки, плоскость которой расположена перпендикулярно игровой поверхности стола. При «тычке» основная роль отводится предплечью, кисти меньше.

Чтобы выполнить «тычок», надо бить по мячу тыльной стороной ракетки, плоскость которой расположена перпендикулярно полу, движением вперед и немного снизу вверх.

После «тычка» мяч летит обычно без вращения или с медленным вращением. Мяч без вращения называется «плоский мяч».

**Запомните.** Если вы с самого начала не освоите толкающий удар, то в дальнейшем освоить его будет труднее. Обычно «тычком» владеет либо новичок, либо мастер.

«Тычок», обязательно вам пригодится, если вы будете играть в защите против нападающего. Посылая мяч «тычком» в разных направлениях вы

постоянно будете вводить игрока в заблуждение. Нападающие игроки опасаются игрока, владеющего толкающим ударом.

### Стойка при выполнении «тычка»

1. Правая нога немного впереди. Рис. 8, согнутая в колене, туловище наклонено слегка вперед.

2. Сгибая и разгибая предплечье, толкайте мяч тыльной стороной ракетки вперед немного снизу вверх. Рис. 9.

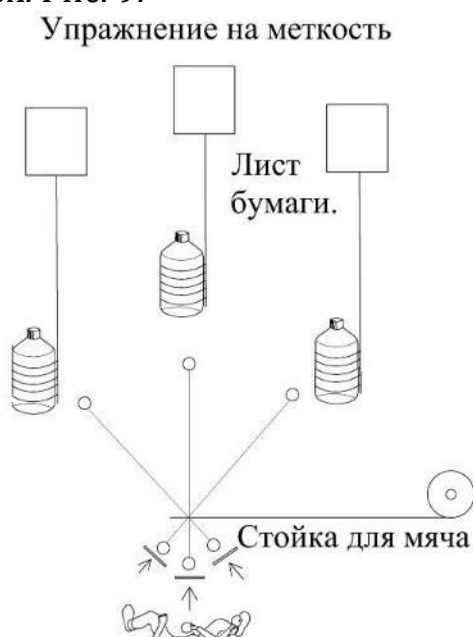


Рис.12

3. Поставьте мишени перед собой Рис. 12. Направляйте мяч сначала в одну, потом поочередно в каждую мишень. Выполняйте упражнение медленно, не спеша, по мячу бейте равномерно, сначала несильно, потом с усилением.

### Совет. При тренировке «тычка» на тренажере «Нитка»:

— Не выполняйте «тычок» с высоко поднятым плечом, вешайте мяч на удобную для вас высоту в зависимости от роста.

— Не принимайте мяч слишком вытянутой рукой далеко от себя, так как это затрудняет выполнять толчок.

И так незаметно вы научились принимать и управлять мячом на тренажере. Для дальнейшего продвижения в освоение техники, необходимо хотя бы кратко ознакомиться с теорией вращения мяча. Расскажу простым доступным языком.



## Имитационные упражнения для дистанционного образования по настольному теннису

Так называют упражнения, которые выполняют с ракеткой, но без мяча. Они очень полезны не только для разминки, но и для совершенствования игры. Имитационные упражнения помогают правильно освоить двигательную структуру движения в целом и отдельных его фаз.

Главное при использовании упражнений, имитирующих технику ударов и передвижений, – это многократное повторение удара в условиях, близких к соревновательным. Если ежедневно понемногу повторять такие упражнения, вы быстро и правильно освоите технику ударов, а также натренируете мышцы рук, туловища, нижних конечностей, которые больше всего участвуют в игре.

Осваивая технику ударов и передвижений с помощью имитационных упражнений, возьмите за образец такую методику:

Например, отработка наката справа.

1. Займите игровую стойку–нейтральную.

2. Перейдите из нейтральной стойки в положение для выполнения наката справа и сделайте замах одновременно с поворотом туловища – это подготовительная фаза удара.

3. Выполните рывок рукой, имитируя удар по мячу, –это ударная фаза.

4. Продолжите движение рукой и туловищем по инерции после удара и Возвратитесь в исходное положение–это заключительная фаза движения. Будем считать, что, используя имитационные упражнения, вы освоили отдельные двигательные фазы удара. Теперь приступайте к отработке всех движений удара как единого целого, повторяя их сериями. Для того чтобы иметь возможность контролировать правильность выполнения движений, советуем делать имитационные упражнения перед зеркалом.

Если вы используете имитационные упражнения для разминки, старайтесь подбирать их так, чтобы они помогали решать следующие задачи:

- Совершенствовать технику ударов в целом и составляющих их элементов;
- Совершенствовать скорость и амплитуду движений, их ритм;
- Совершенствовать технику передвижений;

- совершенствовать умение сочетать технику ударов с техникой передвижений;

- Совершенствовать умение сочетать определенные технические приемы в связках и комбинациях.

Упражнения вы можете выполнять по заранее определенной программе под счет или в определенном темпе, либо произвольно по желанию, например – игра с тенью или воображаемым соперником. Наибольший эффект для развития необходимых для игрока качеств дают имитационные упражнения, которые выполняют по зрительному или звуковому сигналу партнера. Итак, вы освоили технику ударов и переходите к совершенствованию ее в целом и отдельных их элементов. Для этого советуем использовать упражнения, имитирующие технику этих ударов в упрощенных условиях. Например: стоя на месте, имитируйте накат справа или в стойке для наката справа отработайте отдельно движения кисти, предплечья, плеча, туловища, а затем соедините все движения вместе.

Такого же типа упражнения можно использовать и для совершенствования техники передвижений. А для работы над совершенствованием, как говорят специалисты, пространственно-временных параметров техники игры возьмите имитационные упражнения, выполняемые с разной скоростью, с разной амплитудой движения (как в целом, так и отдельных звеньев руки), с разным ритмом.

Наконец вы освоили технику ударов, стоя на месте. Теперь продолжайте совершенствовать их с помощью имитационных упражнений, сочетающих технику ударов и передвижений. Перед соревнованием или игрой на счет целесообразно включать в разминку имитационные упражнения тактических комбинаций и сочетаний технических приемов, на которых будет строиться ваша игра.

– Упражнения выполняйте не более 20-30 секунд или 10-15раз, по 2-3 серии;

– Во время выполнения упражнений следите за правильностью движений, мысленно представляйте себе игровую ситуацию и также мысленно контролируйте свои движения;

– В начале выполняйте движения медленно, обязательно контролируя их, в

последующих сериях можно повысить скорость ударов и передвижений, а так же менять ритм упражнения;

– Следите за правильностью ритма движений, согласованностью работы всех частей тела: рук, туловища, ног. Можно контролировать ритм под счет или выполнять упражнения под музыку;

– Избегайте нерациональных движений и передвижений; выполняйте движения естественно, свободно с оптимальной амплитудой.

Рекомендуем проводить упражнения в движении. Это значительно повысит плотность разминки. Предлагаем вашему вниманию разминочный комплекс упражнений в движении:

1. Ходьба.

2. Равномерный бег.

3. В ходьбе – круговые вращения прямых рук в плечевых суставах впереди назад, постепенно увеличивая амплитуду вращения.

4. То же с подскоками.

5. В ходьбе – рывки прямыми руками назад: правая рука вверх, левая вниз, на каждый шаг смена положения рук.

6. На два шага – рывки руками перед грудью, на третий – руки в стороны, поворот туловища в сторону ноги, сделавшей шаг.

7. Руки в стороны – вращение туловищем в ходьбе: на каждый шаг выполнять вращение влево (вправо), в сторону впереди стоящей ноги, в округе вертикальной оси.

8. В ходьбе – на каждый шаг наклоны вперед, стараясь коснуться руками пола.

9. Руки на поясе, в ходьбе – на каждый шаг наклоны в стороны, наклон выполняйте в сторону впереди стоящей ноги, противоположную руку вверх.

10. По очередные широкие выпады правой или левой ногой вперед, руки на поясе или «в замке» за головой – несколько пружинистых покачиваний.

11. Руки впереди – на каждый шаг по очередные махи левой и правой ногой вперед, доставая ногой руку.

12. Ходьба в полу приседе или глубоком приседе (гусиный шаг).

13. Прыжки на обеих ногах на месте или с продвижением вперед.

14. Равномерный бег с одновременным разминанием кистей рук.

Комплекс имитационных упражнений для игроков нападающего стиля:

1. Накат справа из двух точек стола: правого угла и середины.

2. Накат справа из трех точек стола: правого угла, середины и левого угла.

3. Накат слева из двух точек стола: правого угла и из середины.

4. Накат слева из трех точек стола: левого угла, середины и правого угла.

5. Из правого угла стола – срезка, из середины стола – накат или топ-спин справа.

6. Из левого угла стола – срезка, из правого угла – накат или топ-спин справа.

7. Из правого угла стола – срезка, из левого угла – накат или топ-спин.

8. Из правого или левого углов стола по очередные накаты или топ-спины Справа и слева. Можно выполнять слева накат, справа–топ – спин или слева–топ - спин, справа – завершающий удар.

9. По очередные накаты или топ-спины справа и слева из середины стола.

10. По очередные накаты или топ-спины справа и слева из левого угла стола.

11. Имитация любимой подачи с коронным завершающим ударом справа или слева.

12. Имитация любимой подачи с последующим выполнением наката или топ-спина слева из левой половины стола и завершающий удар из правого угла стола.

При выполнении имитационных упражнений обратите внимание на следующие моменты:

– Упражнения выполняйте не более 20-30 секунд или 10-15 раз, по 2-3 серии;

– Во время выполнения упражнений следите за правильностью движений, мысленно представляйте себе игровую ситуацию и также мысленно контролируйте свои движения;

– вначале выполняйте движения медленно, обязательно контролируя их, в последующих сериях можно повысить скорость ударов и передвижений, а также менять ритм упражнения;

– следите за правильностью ритма движений, согласованностью работы всех частей тела: рук, туловища, ног. Можно контролировать ритм под счет или выполнять упражнения под музыку;

– избегайте нерациональных движений и передвижений; выполняйте движения естественно, свободно с оптимальной амплитудой.

Комплекс имитационных упражнений для игроков защитного стиля

1. Срезка справа из двух точек стола: правого угла и середины.
2. Срезка справа из правого угла и середины и срезка слева из левого угла.
3. По очередное выполнение срезки справа и слева из середины стола.
4. Срезка слева из двух точек стола: левого угла и середины.
5. Срезка справа из середины стола, подрезка справа из правого угла на дальней или средней дистанции.
6. По очередная срезка справа и слева из правого или левого углов стола.
7. Срезка слева из середины стола, подрезка слева из левого угла стола на дальней дистанции.
8. Срезка слева из левого угла стола, подрезка справа из правого угла стола на дальней или средней дистанции.
9. Срезка слева из левого угла стола, топ-спин или завершающий удар справа из правого угла стола.
10. Срезка справа из правого угла стола, топ-спин или завершающий удар слева из левого угла стола.

Если вы используете имитационные упражнения для разминки, старайтесь подбирать их так, чтобы они помогали решать следующие задачи:

- Совершенствовать технику ударов в целом и составляющих их элементов;
- Совершенствовать скорость и амплитуду движений, их ритм;
- Совершенствовать технику передвижений;
- Совершенствовать умение сочетать технику ударов с техникой передвижений;
- Совершенствовать умение сочетать определенные технические приемы в связках и комбинации.

## **Методические рекомендации**

В настоящей разработке предложен материал из опыта работы разных тренеров по настольному теннису и апробирован при проведении дистанционных занятий в условиях сложных эпидемиологических ситуаций.

Особое внимание уделено описанию следующих аспектов для настольного тенниса: упражнения на технику в настольном теннисе, имитационные упражнения с перемещениями, упражнения на скоростное выполнение технических ударов.

Представленный материал дает представление о спортивной подготовке спортсмена в условиях дистанционного образования для совершенствования техники и тактики по настольному теннису.

Данный материал позволяет создать тренировочные комплексы по настольному теннису в условиях дистанционного образования: комплекс разминочных упражнений, комплекс имитационных упражнений для игроков нападающего стиля, комплекс имитационных упражнений для игроков защитного стиля.

Данная методическая разработка адресована для всех тренеров по настольному теннису в условиях дистанционного образования.

## План – конспект занятия для дистанционной тренировки по настольному теннису.

**Оборудование:** ракетка и мяч для настольного тенниса, утяжеление, скакалка.

**Тема занятия:**

1. Поддержание физической формы и иммунитета воспитанников

	<i>Общая физическая подготовка</i>	<i>Время выполнения</i>
<b>1</b>	<b>Упражнения для мышц рук</b>	
1.1	Разминаем мышцы шеи, выполняем круговые движения головой.	20-30 сек
1.2	Руки к плечам — круговые вращения руками.	20-30 сек
1.3	Круговые вращения прямыми руками — 4 раза вперед, 4 раза назад, постепенно увеличивая амплитуду.	20-30 сек
1.4	Круговые вращения прямыми руками в разные стороны: правой вперед, левой назад и наоборот.	20-30 сек
1.5	Круговые вращения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в стороны.	20-30 сек
1.6	Круговые вращения кистями, сжатыми в кулак, в одну и другую сторону, обе кистями одновременно и попеременно из положения руки в стороны или вперед.	20-30 сек
1.7	Стойка ноги врозь, рывки согнутыми в локтях руками перед грудью с поворотом туловища.	20-30 сек
1.8	Сцепить кисти «в замок» — разминание.	20-30 сек
1.9	Правая рука вверх, левая вниз рывки руками назад.	20-30 сек
1.10	Сгибание, разгибание рук в положении лежа (отжимание от пола).	
<b>2</b>	<b>Упражнения для мышц туловища</b>	20-30 сек
2.1	Ноги на ширине плеч — наклоны, доставая руками пол.	20-30 сек
2.2	Ноги на ширине плеч, наклонившись, руки в стороны — повороты туловища, доставая руками носки ног.	20-30 сек
2.3	Ноги на ширине плеч, руки на поясе — круговые движения тазом.	20-30 сек
2.4	Наклон назад прогнувшись, доставая поочередно правой рукой левую пятку.	20-30 сек
2.5	Ноги на ширине плеч, руки на поясе — три пружинистых наклона в одну и в другую сторону.	20-30 сек
2.6	То же, что и упражнение, но руки сцеплены сверху над головой.	20-30 сек
2.7	То же, что и упражнение, но с двумя приставными шагами в каждую сторону доставанием сцепленными руками пола.	20-30 сек
2.8	Ноги на ширине плеч, одна рука вверх, другая вниз — на каждый счет наклоны в стороны с захлестывающим движением руками за спину.	20-30 сек
2.9	Лежа на спине, руки в стороны — поднимать прямые ноги вверх и опускать поочередно в левую и правую сторону.	20-30 сек
2.10	Подъем туловища из положения лежа (пресс) максимальное количество за	30 сек
<b>3</b>	<b>Упражнения для мышц ног</b>	
3.1	Приседания с выносом рук вперед, пятки от пола не отрывать.	10-15 раз
3.2	Руки на поясе — выпад правой ногой, три пружинистых покачивания. То же, левой ногой.	По 10 раз на ногу
3.3	То же, но смена ног прыжком.	По 10 раз на ногу
3.4	Руки выставлены вперед — поочередные махи ногами вперед, доставая носками руки.	По 5 раз на ногу
3.5	Руки в стороны — поочередные махи ногами в стороны, доставая носками руки.	По 10 раз на ногу
3.6	Упор присев, правая нога в сторону — не отрывая рук от пола, прыжком смена ног.	По 10 раз на ногу
3.7	Прыжком смена положения — упор присев, упор лежа.	По 10 раз
3.8	Чуть согнуть ноги в коленях, руки положить на колени — круговые вращения коленных суставах.	20-30 сек
3.9	Руки на поясе, нога на носке — круговые вращения в голеностопном суставе.	20-30 сек

<b>4</b>	<b>Планка</b>	90 сек
----------	---------------	--------

2. Повторение и поддержание техники выполнения основных элементов настольного тенниса.

	<i>Специальная физическая подготовка</i>	<i>Время выполнения</i>
<b>5</b>	<b>Прыжковые упражнения</b>	
5.1	Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног	20-30 сек
5.2	Руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату.	20-30 сек
5.3	Прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии.	20-30 сек
5.4	Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх.	20-30 сек
5.5	Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед.	20-30 сек
5.6	Руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°).	20-30 сек
5.7	Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.	20-30 сек
5.8	Прыжки на одной ноге вправо-влево.	20-30 сек
5.9	Прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»).	20-30 сек
<b>6</b>	<b>Упражнения со скакалкой</b>	
6.1	Прыжки на месте. Минимальное отрывание ног от пола, так, чтобы скакалка могла проскочить.	60 сек
6.2	Прыжки на месте. Попеременное минимальное отрывание ног от пола, так, чтобы скакалка могла проскочить.	60 сек
6.3	Прыжок на правой ноге, прыжок на двух ногах, прыжок на левой ноге.	По 20 раз на ногу
6.4	Прыжки с перекрещивание ног, при этом меняется положение ног сзади и спереди. Пример: левая нога впереди, правая сзади, затем наоборот.	60 сек
<b>7</b>	<b>Имитационные упражнения (настольный теннис)</b>	
7.1	Накат слева с утяжелением (можно использовать маленькую бутылочку с водой).	30 сек
7.2	Накат справа с утяжелением (можно использовать маленькую бутылочку с водой).	30 сек
7.3	Подрезка слева.	30 сек
7.4	Подрезка справа.	30 сек
7.5	Комбинация с перемещением – накат слева, накат справа из угла, накат справа с центра.	30 сек
7.6	Комбинация с перемещением – накат справа, накат слева, накат справа из левого угла.	30 сек
7.8	Комбинация с перемещением – накат слева, накат справа из левого угла, накат справа с центра, накат справа из правого угла.	30 сек
7.9	Подкручивание мяча при жонглировании (смотрите видео в группе)	30раз
	Подбрасывание мяча не игровой рукой с открытой ладони (не ниже чем на 20 см)	100 раз

### **ВАЖНО!!!**

Все упражнения выполнять перед зеркалом. Обратите внимание на правильность выполнения движения, работу руки, корпуса, ног - разворот корпуса, работа коленей, перенос центра тяжести.

**Помните, что главное не скорость выполнения упражнений, а их ПРАВИЛЬНОЕ ИСПОЛНЕНИЕ!**



Конспект индивидуальных тренировок дистанционного обучения  
по настольному теннису.

(для этого занятия необходимо приобрести воздушный шарик.)

**1. Подготовительная часть.**

- 1) Общее 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.

Завидите руки за спин, 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.

<https://youtu.be/azOHUdAM600> Домашняя тренировка. Настольный теннис.

<http://dzen.ru/video/watch/64feae8d9d8af358cbde960b?f=d2d> Физическая подготовка. Настольный теннис.