

Тренер спортивной секции: Н.А. Ермаков

Способы контакта тренер-студент: соц. страница «В контакте» <https://vk.com/nermakov>,
WhatsApp 89139985733, электронная почта ermnik@bk.ru

План учебно-тренировочных занятий в спортивной секции настольный теннис на май 2020

04.05.2020

Разминка:

Комплекс № 1 ОРУ.

1. Исходное положение – о.с. 1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4 – Исходное положение.

2. Исходное положение - стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед, 2- Исходное положение 3 – выпрямить руки вверх, 4 – Исходное положение.

3. Исходное положение - правая рукаверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же леваяверху.

4. Исходное положение - стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.

5. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 –повороты туловища вправо, 3,4 – повороты туловища влево.

6. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево.

7. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2,3 – наклоны вперед, 4 – Исходное положение

8. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперед с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- Исходное положение 3- наклон вперед с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – Исходное положение

9. Исходное положение - присед на правой ноге, левая в сторону прямая. 1-3- наклон вперед к прямой ноге, 4 – перенос центра тяжести на левую ногу.

10. Исходное положение - выпад правой ногой вперед, руки за спину, спина прямая. 1-3- пружинистые покачивания, 4 – смена положения ног прыжком.

11. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки вперед, немного в стороны. 1- мах правой ногой к левой ноге, 2 – И.п, 3 – мах левой ногой к правой ноге, 4 – И.П.

12. Исходное положение - стойка ноги врозь, руки внизу. 1,3- прыжок, хлопок над головой, 2,4 – прыжок, руки в исходное положение.

Основная часть:

1. Положить мяч на ракетку и стоя или сидя перекатывать мяч на ракетке с одного ее края до другого или по кругу. Можно усложнить, если попробовать написать мячом на ракетке свое имя.

2. То же упражнение можно применять в ходьбе по прямой или обегая стойки и разнообразном беге, главная задача –и правильно держать ракетку и не уронить с нее мяч.

3. Балансирование с мячом. Это упражнение вырабатывает навык равновесия при изменении положения ракетки с мячом. Положи мяч на ракетку и резко поворачивай ее влево, вправо, от себя, к себе, стараясь удержать мяч на ракетке. Вначале можно придерживать мяч свободной рукой. Это упражнение можно использовать как соревновательное. Побеждает тот, кто продержит мяч на ракетке в большем количестве движений.

4. Свободной рукой бросить мяч на пол, после первого отскока поймать его на ракетку и не давать скатиться. Можно это упражнение усложнить: поймать мяч после двух или нескольких отскоков от пола или поймать сначала на одну сторону ракетки, затем на другую; принимать мяч на ракетку как можно ниже от пола и т. п.

5. Бросить мяч на пол и не ловить, а несколько раз ударить вниз ракеткой, чтобы мяч снова отскочил от пола. Варианты: выполнить упражнение и дважды (или несколько раз) ударить по мячу ракеткой, то же, но с продвижением вперед.

6. Многократное подбивание мяча ладонной или тыльной стороной ракетки снизу вверх или поочередно той или другой стороной ракетки. Старайся, чтобы мяч как можно дольше не падал на землю. Упражнения можно выполнять на месте или в движении. Можно устроить соревнование, кто большее количество раз ударит ракеткой по мячу.

7. То же, но подбивать мяч ракеткой на различную высоту: с высоким отскоком, низким отскоком.

8. Так же подбивая мяч, присесть и встать или отбить мяч, присесть, снова отбить мяч, встать.

9. Ведение мяча ракеткой об пол (дриблинг) в стойке теннисиста на месте или в движении.

10. Подбросить мяч ракеткой высоко вверх (выше головы), а затем мягко принять его на ракетку без отскока, погасив энергию падающего мяча проводкой ракетки за мячом. Упражнение может выполняться ладонной и тыльной стороной ракетки на месте и в движении.

11. Подбивая мяч ладонной или тыльной стороной ракетки, придавать ему правое или левое боковое вращение движением ракетки в левую или правую стороны от туловища.

07.05.2020

Разминка:

Комплекс № 2 ОРУ.

1. Исходное положение - о. с., на счет 1 - 2 - 3 - 4 руки в стороны, вверх, вперед, вниз. 4 раза.

2. Исходное положение - ноги врозь, руки в стороны. 1 - наклон вперед, хлопок ладонями за левым коленом, выдох; 2 - исходное положение, вдох; 3 - наклон вперед, хлопок за правым коленом, выдох; 4 - исходное положение, вдох. 4 раза.

3. Исходное положение - то же. 1 - руки на пояс, поворот направо; 2 - исходное положение; 3 - 4 - то же налево. 4 раза.

4. Исходное положение - о. с., 1 - присесть, руки на колени, выдох; 2 - исходное положение; 3 - присесть, обхватить колени руками, выдох; 4 - исходное положение, вдох 4 раза.

5. Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - поднять согнутые в коленях ноги; 2 - выпрямить; 3 - согнуть; 4 - исходное положение 4 раза.

6. Исходное положение - лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, поднять. 1 - 4 - круговые движения ног вперед («велосипед»); 5-8 - то же, вращая ноги на себя. 3 раза.

7. Исходное положение - лежа на спине, ладони положить на живот в область подреберья. 1 - 3 - выдох, легко надавливая ладонями на живот; 4 - пауза; 5 - 7 - вдох, выпячивая живот; 7 - пауза. 3

8. Исходное положение - ноги врозь, руки на пояс, 1 - наклон влево, руки 2- 3 - то же вправо. 4 раза.

9. Исходное положение - о. с., руки на пояс, поднять правую ногу, согнутую в колене; 2 - исходное положение; 3-4 - то же другой ногой. 4 раза.

10. Исходное положение - о. с. 1 - наклон вперед, расслабить мышцы рук; 2 - выпрямиться, руки вверх; 3 - наклон вперед, расслабляя мышцы, «уронить» руки, дать им свободно покачаться; 4 - исходное положение 4 раза.

Основная часть:

1. Рукой бросить мяч в стену, отскочивший от стены мяч ударить ракеткой в стену, а затем поймать свободной рукой.

2. Выполнять удары ладонной или тыльной стороной ракетки, не давая мячу упасть на пол.

3. Бросить мяч об пол так, чтобы он ударился о стену, затем ударом ракетки направить его в пол, чтобы он также ударился об стену.

4. Затем можно использовать удары мяча о стену ладонной или тыльной стороной ракетки движениями подрезки или наката. Старайся отскочивший от пола мяч направить в начерченные на стене мишени, выполняя передвижение как вдоль стены вправо-влево, так и вперед-назад.

5. Предыдущее упражнение можно изменять, выполняя удары подрезкой или накатом поочередно тыльной и ладонной стороной ракетки или одной стороной ракетки, но один раз выполнить накат, один раз срезку.

11.05.2020

Разминка:

Комплекс № 1 ОРУ.

1. Исходное положение – о.с. 1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4 – Исходное положение.

2. Исходное положение - стойка, ноги вместе, руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед, 2- Исходное положение 3 – выпрямить руки вверх, 4 – Исходное положение.

3. Исходное положение - правая рукаверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же леваяверху.

4. Исходное положение - стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.

5. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 – повороты туловища вправо, 3,4 – повороты туловища влево.

6. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево.

7. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2,3 – наклоны вперед, 4 – Исходное положение

8. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперед с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- Исходное положение 3- наклон вперед с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – Исходное положение

9. Исходное положение - присед на правой ноге, левая в сторону прямая. 1-3- наклон вперед к прямой ноге, 4 – перенос центра тяжести на левую ногу.

10. Исходное положение - выпад правой ногой вперед, руки за спину, спина прямая. 1-3- пружинистые покачивания, 4 – смена положения ног прыжком.

11. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки вперед, немного в стороны. 1- мах правой ногой к левой ноге, 2 – И.п, 3 – мах левой ногой к правой ноге, 4 – И.П.

12. Исходное положение - стойка ноги врозь, руки внизу. 1,3- прыжок, хлопок над головой, 2,4 – прыжок, руки в исходное положение.

Основная часть:

1. Положить мяч на ракетку и стоя или сидя перекатывать мяч на ракетке с одного ее края до другого или по кругу. Можно усложнить, если попробовать написать мячом на ракетке свое имя.

2. То же упражнение можно применять в ходьбе по прямой или обегая стойки и разнообразном беге, главная задача – и правильно держать ракетку и не уронить с нее мяч.

3. Балансирование с мячом. Это упражнение вырабатывает навык равновесия при изменении положения ракетки с мячом. Положи мяч на ракетку и резко поворачивай ее влево, вправо, от себя, к себе, стараясь удержать мяч на ракетке. Вначале можно придерживать мяч свободной рукой. Это упражнение можно использовать как соревновательное. Побеждает тот, кто продержит мяч на ракетке в большем количестве движений.

4. Свободной рукой бросить мяч на пол, после первого отскока поймать его на ракетку и не давать скатиться. Можно это упражнение усложнить: поймать мяч после двух или нескольких отскоков от пола или поймать сначала на одну сторону ракетки, затем на другую; принимать мяч на ракетку как можно ниже от пола и т. п.

5. Бросить мяч на пол и не ловить, а несколько раз ударить вниз ракеткой, чтобы мяч снова отскочил от пола. Варианты: выполнить упражнение и дважды (или несколько раз) ударить по мячу ракеткой, то же, но с продвижением вперед.

6. Многократное подбивание мяча ладонной или тыльной стороной ракетки снизу вверх или поочередно той или другой стороной ракетки. Старайся, чтобы мяч как можно дольше не падал на землю. Упражнения можно выполнять на месте или в движении. Можно устроить соревнование, кто большее количество раз ударит ракеткой по мячу.

7. То же, но подбивать мяч ракеткой на различную высоту: с высоким отскоком, низким отскоком.

8. Так же подбивая мяч, приседать и вставать или отбить мяч, присесть, снова отбить мяч, встать.

9. Ведение мяча ракеткой об пол (дриблинг) в стойке теннисиста на месте или в движении.

10. Подбросить мяч ракеткой высоко вверх (выше головы), а затем мягко принять его на ракетку без отскока, погасив энергию падающего мяча проводкой ракетки за мячом. Упражнение может выполняться ладонной и тыльной стороной ракетки на месте и в движении.

11. Подбивая мяч ладонной или тыльной стороной ракетки, придавать ему правое или левое боковое вращение движением ракетки в левую или правую стороны от туловища.

14.05.2020

Разминка:

Комплекс № 2 ОРУ.

1. Исходное положение - о. с., на счет 1 - 2 - 3 - 4 руки в стороны, вверх, вперед, вниз. 4 раза.

2. Исходное положение - ноги врозь, руки в стороны. 1 - наклон вперед, хлопок ладонями за левым коленом, выдох; 2 - исходное положение, вдох; 3 - наклон вперед, хлопок за правым коленом, выдох; 4 - исходное положение, вдох. 4 раза.

3. Исходное положение - то же. 1 - руки на пояс, поворот направо; 2 - исходное положение; 3 - 4 - то же налево. 4 раза.

4. Исходное положение - о. с., 1 - присесть, руки на колени, выдох; 2 - исходное положение; 3 - присесть, обхватить колени руками, выдох; 4 - исходное положение, вдох 4 раза.

5. Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - поднять согнутые в коленях ноги; 2 - выпрямить; 3 - согнуть; 4 - исходное положение 4 раза.

6. Исходное положение - лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, поднять. 1 - 4 - круговые движения ног вперед («велосипед»); 5-8 - то же, вращая ноги на себя. 3 раза.

7. Исходное положение - лежа на спине, ладони положить на живот в область подреберья. 1 - 3 - выдох, легко надавливая ладонями на живот; 4 - пауза; 5 - 7 - вдох, выпячивая живот; 7 - пауза. 3

8. Исходное положение - ноги врозь, руки на пояс, 1 - наклон влево, руки 2- 3 - то же вправо. 4 раза.

9. Исходное положение - о. с., руки на пояс, поднять правую ногу, согнутую в колене; 2 - исходное положение; 3-4 - то же другой ногой. 4 раза.

10. Исходное положение - о. с. 1 - наклон вперед, расслабить мышцы рук; 2 - выпрямиться, руки вверх; 3 - наклон вперед, расслабляя мышцы, «уронить» руки, дать им свободно покачаться; 4 - исходное положение 4 раза.

Основная часть:

1. Рукой бросить мяч в стену, отскочивший от стены мяч ударить ракеткой в стену, а затем поймать свободной рукой.

2. Выполнять удары ладонной или тыльной стороной ракетки, не давая мячу упасть на пол.

3. Бросить мяч об пол так, чтобы он ударился о стену, затем ударом ракетки направить его в пол, чтобы он также ударился об стену.

4. Затем можно использовать удары мяча о стену ладонной или тыльной стороной ракетки движениями подрезки или наката. Старайся отскочивший от пола мяч направить в начерченные на стене мишени, выполняя передвижение как вдоль стены вправо-влево, так и вперед-назад.

5. Предыдущее упражнение можно изменять, выполняя удары подрезкой или накатом поочередно тыльной и ладонной стороной ракетки или одной стороной ракетки, но один раз выполнить накат, один раз срезку.

18.05.2020

Разминка:

Комплекс № 1 ОРУ.

1. Исходное положение – о.с. 1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4 – Исходное положение.

2. Исходное положение - стойка, ноги вместе, руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед, 2- Исходное положение 3 – выпрямить руки вверх, 4 – Исходное положение.

3. Исходное положение - правая рукаверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же леваяверху.

4. Исходное положение - стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.

5. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 –повороты туловища вправо, 3,4 – повороты туловища влево.

6. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево.

7. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2,3 – наклоны вперед, 4 – Исходное положение

8. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперед с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- Исходное положение 3- наклон вперед с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – Исходное положение

9. Исходное положение - присед на правой ноге, левая в сторону, прямая. 1-3- наклон вперед к прямой ноге, 4 – перенос центра тяжести на левую ногу.

10. Исходное положение - выпад правой ногой вперед, руки за спину, спина прямая. 1-3- пружинистые покачивания, 4 – смена положения ног прыжком.

11. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки вперед, немного в стороны. 1- мах правой ногой к левой ноге, 2 – И.п, 3 – мах левой ногой к правой ноге, 4 – И.П.

12. Исходное положение - стойка ноги врозь, руки внизу. 1,3- прыжок, хлопок над головой, 2,4 – прыжок, руки в исходное положение.

Основная часть:

1. Положить мяч на ракетку и стоя или сидя перекатывать мяч на ракетке с одного ее края до другого или по кругу. Можно усложнить, если попробовать написать мячом на ракетке свое имя.

2. То же упражнение можно применять в ходьбе по прямой или обегая стойки и разнообразном беге, главная задача – и правильно держать ракетку и не уронить с нее мяч.

3. Балансирование с мячом. Это упражнение вырабатывает навык равновесия при изменении положения ракетки с мячом. Положи мяч на ракетку и резко поворачивай ее влево, вправо, от себя, к себе, стараясь удержать мяч на ракетке. Вначале можно придерживать мяч свободной рукой. Это упражнение можно использовать как соревновательное. Побеждает тот, кто продержит мяч на ракетке в большем количестве движений.

4. Свободной рукой бросить мяч на пол, после первого отскока поймать его на ракетку и не давать скатиться. Можно это упражнение усложнить: поймать мяч после двух или нескольких отскоков от пола или поймать сначала на одну сторону ракетки, затем на другую; принимать мяч на ракетку как можно ниже от пола и т. п.

5. Бросить мяч на пол и не ловить, а несколько раз ударить вниз ракеткой, чтобы мяч снова отскочил от пола. Варианты: выполнить упражнение и дважды (или несколько раз) ударить по мячу ракеткой, то же, но с продвижением вперед.

6. Многократное подбивание мяча ладонной или тыльной стороной ракетки снизу вверх или поочередно той или другой стороной ракетки. Старайся, чтобы мяч как можно дольше не падал на землю. Упражнения можно выполнять на месте или в движении. Можно устроить соревнование, кто большее количество раз ударит ракеткой по мячу.

7. То же, но подбивать мяч ракеткой на различную высоту: с высоким отскоком, низким отскоком.

8. Так же подбивая мяч, присесть и встать или отбить мяч, присесть, снова отбить мяч, встать.

9. Ведение мяча ракеткой об пол (дриблинг) в стойке теннисиста на месте или в движении.

10. Подбросить мяч ракеткой высоко вверх (выше головы), а затем мягко принять его на ракетку без отскока, погасив энергию падающего мяча проводкой ракетки за мячом. Упражнение может выполняться ладонной и тыльной стороной ракетки на месте и в движении.

11. Подбивая мяч ладонной или тыльной стороной ракетки, придавать ему правое или левое боковое вращение движением ракетки в левую или правую стороны от туловища.

21.05.2020

Разминка:

Комплекс № 2 ОРУ.

1. Исходное положение - о. с., на счет 1 - 2 - 3 - 4 руки в стороны, вверх, вперед, вниз. 4 раза.

2. Исходное положение - ноги врозь, руки в стороны. 1 - наклон вперед, хлопок ладонями за левым коленом, выдох; 2 - исходное положение, вдох; 3 - наклон вперед, хлопок за правым коленом, выдох; 4 - исходное положение, вдох. 4 раза.

3. Исходное положение - то же. 1 - руки на пояс, поворот направо; 2 - исходное положение; 3 - 4 - то же налево. 4 раза.

4. Исходное положение - о. с., 1 - присесть, руки на колени, выдох; 2 - исходное положение; 3 - присесть, обхватить колени руками, выдох; 4 - исходное положение, вдох 4 раза.

5. Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - поднять согнутые в коленях ноги; 2 - выпрямить; 3 - согнуть; 4 - исходное положение 4 раза.

6. Исходное положение - лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, поднять. 1 - 4 - круговые движения ног вперед («велосипед»); 5-8 - то же, вращая ноги на себя. 3 раза.

7. Исходное положение - лежа на спине, ладони положить на живот в область подреберья. 1 - 3 - выдох, легко надавливая ладонями на живот; 4 - пауза; 5 - 7 - вдох, выпячивая живот; 7 - пауза. 3

8. Исходное положение - ноги врозь руки на пояс, 1 - наклон влево, руки 2- 3 - то же вправо. 4 раза.

9. Исходное положение - о. с., руки на пояс, поднять правую ногу, согнутую в колене; 2 - исходное положение; 3-4 - то же другой ногой. 4 раза.

10. Исходное положение - о. с. 1 - наклон вперед, расслабить мышцы рук; 2 - выпрямиться, руки вверх; 3 - наклон вперед, расслабляя мышцы, «уронить» руки, дать им свободно покачаться; 4 - исходное положение 4 раза.

Основная часть:

1. Рукой бросить мяч в стену, отскочивший от стены мяч ударить ракеткой в стену, а затем поймать свободной рукой.

2. Выполнять удары ладонной или тыльной стороной ракетки, не давая мячу упасть на пол.

3. Бросить мяч об пол так, чтобы он ударился о стену, затем ударом ракетки направить его в пол, чтобы он также ударился об стену.

4. Затем можно использовать удары мяча о стену ладонной или тыльной стороной ракетки движениями подрезки или наката. Старайся отскочивший от пола мяч направить в начерченные на стене мишени, выполняя передвижение как вдоль стены вправо-влево, так и вперед-назад.

5. Предыдущее упражнение можно изменять, выполняя удары подрезкой или накато поочередно тыльной и ладонной стороной ракетки или одной стороной ракетки, но один раз выполнить накат, один раз срезку.

25.05.2020

Разминка:

Комплекс № 1 ОРУ.

1. Исходное положение – о.с. 1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4 – Исходное положение.

2. Исходное положение - стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед, 2- Исходное положение 3 – выпрямить руки вверх, 4 – Исходное положение.

3. Исходное положение - правая рукаверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же леваяверху.

4. Исходное положение - стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.

5. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 –повороты туловища вправо, 3,4 – повороты туловища влево.

6. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево.

7. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2,3 – наклоны вперед, 4 – Исходное положение

8. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперед с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- Исходное положение 3- наклон вперед с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – Исходное положение

9. Исходное положение - присед на правой ноге, левая в сторону прямая. 1-3- наклон вперед к прямой ноге, 4 – перенос центра тяжести на левую ногу.

10. Исходное положение - выпад правой ногой вперед, руки за спину, спина прямая. 1-3- пружинистые покачивания, 4 – смена положения ног прыжком.

11. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки вперед, немного в стороны. 1- мах правой ногой к левой ноге, 2 – И.п, 3 – мах левой ногой к правой ноге, 4 – И.П.

12. Исходное положение - стойка ноги врозь, руки внизу. 1,3- прыжок, хлопок над головой, 2,4 – прыжок, руки в исходное положение.

Основная часть:

1. Положить мяч на ракетку и стоя или сидя перекатывать мяч на ракетке с одного ее края до другого или по кругу. Можно усложнить, если попробовать написать мячом на ракетке свое имя.

2. То же упражнение можно применять в ходьбе по прямой или обегая стойки и разнообразном беге, главная задача –и правильно держать ракетку и не уронить с нее мяч.

3. Балансирование с мячом. Это упражнение вырабатывает навык равновесия при изменении положения ракетки с мячом. Положи мяч на ракетку и резко поворачивай ее влево, вправо, от себя, к себе, стараясь удержать мяч на ракетке. Вначале можно придерживать мяч свободной рукой. Это упражнение можно использовать как соревновательное. Побеждает тот, кто продержит мяч на ракетке в большем количестве движений.

4. Свободной рукой бросить мяч на пол, после первого отскока поймать его на ракетку и не давать скатиться. Можно это упражнение усложнить: поймать мяч после двух или нескольких

отскоков от пола или поймать сначала на одну сторону ракетки, затем на другую; принимать мяч на ракетку как можно ниже от пола и т. п.

5. Бросить мяч на пол и не ловить, а несколько раз ударить вниз ракеткой, чтобы мяч снова отскочил от пола. Варианты: выполнить упражнение и дважды (или несколько раз) ударить по мячу ракеткой, то же, но с продвижением вперед.

6. Многократное подбивание мяча ладонной или тыльной стороной ракетки снизу вверх или поочередно той или другой стороной ракетки. Старайся, чтобы мяч как можно дольше не падал на землю. Упражнения можно выполнять на месте или в движении. Можно устроить соревнование, кто большее количество раз ударит ракеткой по мячу.

7. То же, но подбивать мяч ракеткой на различную высоту: с высоким отскоком, низким отскоком.

8. Так же подбивая мяч, приседать и вставать или отбить мяч, присесть, снова отбить мяч, встать.

9. Ведение мяча ракеткой об пол (дриблинг) в стойке теннисиста на месте или в движении.

10. Подбросить мяч ракеткой высоко вверх (выше головы), а затем мягко принять его на ракетку без отскока, погасив энергию падающего мяча проводкой ракетки за мячом. Упражнение может выполняться ладонной и тыльной стороной ракетки на месте и в движении.

11. Подбивая мяч ладонной или тыльной стороной ракетки, придавать ему правое или левое боковое вращение движением ракетки в левую или правую стороны от туловища.

28.05.2020

Разминка:

Комплекс № 2 ОРУ.

1. Исходное положение - о. с., на счет 1 - 2 - 3 - 4 руки в стороны, вверх, вперед, вниз. 4 раза.

2. Исходное положение - ноги врозь, руки в стороны. 1 - наклон вперед, хлопок ладонями за левым коленом, выдох; 2 - исходное положение, вдох; 3 - наклон вперед, хлопок за правым коленом, выдох; 4 - исходное положение, вдох. 4 раза.

3. Исходное положение - то же. 1 - руки на пояс, поворот направо; 2 - исходное положение; 3 - 4 - то же налево. 4 раза.

4. Исходное положение - о. с., 1 - присесть, руки на колени, выдох; 2 - исходное положение; 3 - присесть, обхватить колени руками, выдох; 4 - исходное положение, вдох 4 раза.

5. Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - поднять согнутые в коленях ноги; 2 - выпрямить; 3 - согнуть; 4 - исходное положение 4 раза.

6. Исходное положение - лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, поднять. 1 - 4 - круговые движения ног вперед («велосипед»); 5-8 - то же, вращая ноги на себя. 3 раза.

7. Исходное положение - лежа на спине, ладони положить на живот в область подреберья. 1 - 3 - выдох, легко надавливая ладонями на живот; 4 - пауза; 5 - 7 - вдох, выпячивая живот; 7 - пауза. 3

8. Исходное положение - ноги врозь руки на пояс, 1 - наклон влево, руки 2- 3 - то же вправо. 4 раза.

9. Исходное положение - о. с., руки на пояс, поднять правую ногу, согнутую в колене; 2 - исходное положение; 3-4 - то же другой ногой. 4 раза.

10. Исходное положение - о. с. 1 - наклон вперед, расслабить мышцы рук; 2 - выпрямиться, руки вверх; 3 - наклон вперед, расслабляя мышцы, «уронить» руки, дать им свободно покачаться; 4 - исходное положение 4 раза.

Основная часть:

1. Рукой бросить мяч в стену, отскочивший от стены мяч ударить ракеткой в стену, а затем поймать свободной рукой.

2. Выполнять удары ладонной или тыльной стороной ракетки, не давая мячу упасть на пол.

3. Бросить мяч об пол так, чтобы он ударился о стену, затем ударом ракетки направить его в пол, чтобы он также ударился об стену.

4. Затем можно использовать удары мяча о стену ладонной или тыльной стороной ракетки движениями подрезки или наката. Старайся отскочивший от пола мяч направить в начерченные на стене мишени, выполняя передвижение как вдоль стены вправо-влево, так и вперед-назад.

5. Предыдущее упражнение можно изменять, выполняя удары подрезкой или накатом поочередно тыльной и ладонной стороной ракетки или одной стороной ракетки, но один раз выполнить накат, один раз срезку.