

Добрый день, дорогие, ребята. **Объединение «Настольный теннис» подросткового клуба «Восход»**рук. Тарасов А.В. предлагает для вас ряд, интересных практических и теоретических заданий, выполнить которые можно не выходя из дома. Вашему вниманию представляем ряд специальных физических упражнений, тест – викторину на знания правил и истории развития настольного тенниса. Удачи вам, ребята!

Тема: Специальная физическая подготовка теннисиста (перемещение приставными шагами)

Теория: Исходное положение. При введении мяча в игру, приеме подачи и подготовке к удару необходимо занять правильное исходное положение, из которого спортсмен с необходимой быстротой может выполнить удар. В ожидании подачи противника игрок (правша) стоит слева от середины стола. Ноги слегка раздвинуты и согнуты слегка в коленях, центр тяжести лежит на носках ног, все мышцы напряжены. В исходной позиции для удара справа правая нога ставится назад (или левая нога вперед). При ударе слева соотношения обратные, одновременно рука готовится к удару.

Хочу заметить, что исходное положение теннисиста зависит от роста, длины рук, способа держания ракетки, быстроты реагирования, владения техническим арсеналом игровых приемов. Большинство игроков международного класса выбирают такое исходное положение, когда вперед выставляется нога, разноименная его основному удару. В момент приема подач и выполнения ударов туловище может занимать одно из четырех существующих исходных положений: лицом к противнику, вполборота, боком и спиной к противнику.

Перемещения. Весь смысл перемещений заключается в том, чтобы своевременно занять удобную позицию у стола. Теннисист **перемещается выпадами, шагами, прыжками, бросками**. Нужно стремиться производить удар, когда впереди находится разноименная нога (левая — при ударе справа и правая — при ударе слева). В том случае, когда игрок оказывается близко к мячу, перемещение начинается с ближней одноименной относительно удара ноги. При значительном расстоянии до мяча — с разноименной относительно удара ноги.

Правильное перемещение обеспечивает своевременный выход к мячу, возможность вести игру в быстром темпе и способствует выполнению ударов по мячу в наиболее выгодной точке.

Для того чтобы правильно держать ракетку, стойки и перемещения необходимо выполнить ряд упражнений для новичков теннисистов.

Предлагаемые упражнения нетрудно усложнить, разнообразить, используя их различные сочетания.

Можно заниматься во дворе дома, в квартире.

Вот ряд упражнений, особенно полезных для подростков, которые помогут овладеть мастерством теннисиста:

1. Упражнения со скакалками.

- прыжки в быстром темпе — 3 раза по 15 секунд
- вращения скакалки назад
- наклоны, повороты со скакалкой

2. Упражнения с теннисными мячами (для этого вам понадобится мячик для настольного тенниса)

- Ловля и броски мячей двумя руками, одной рукой
- стоя лицом к стене, отбить игровой рукой серию мячей (12—15 м)
- броски мячей в цель

3. Упражнения с набивными мячами (для данных упражнений возьмите мяч для большого тенниса или небольшой плотный резиновый мячик)

- Броски мяча от груди в стену (при работе в паре с кем-либо из членов семьи кидаем мяч друг другу)

- Броски мяча из-за головы, снизу, спиной к основному направлению, имитирующие накат справа, имитирующие накат слева, сидя лицом друг к другу (количество бросков за 1 мин), в прыжке

4. Упражнения с резиновым бинтом.

-

Резина сильно растянута. Имитация ударов справа, слева. После удара рука должна тот час вернуться в исходное положение.

5. Упражнения с гантелями (тяжёлым предметом в руке)

- Имитация наката справа и слева.
- Имитация других, уже хорошо разученных, ударов.
- Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями.

6. Для теннисиста важное значение имеет хорошая подвижность пальцев и кисти руки.

- Упражнение «Волна»
- Упражнение «Дирижер»

Тема: **Общая физическая подготовка**

Разминочные упражнения для развития скорости передвижения в настольном теннисе.

Эти упражнения используются на тренировке после общей физической разминки.

В начале делается простая, 5-7 мин., беговая разминка (бег на месте). После этого

делаются обычные, общие, развивающие упражнения на растяжку, маховые упражнения.

Упражнения со скакалкой.

- Делается следующим образом: серия упражнений, которая выполняется в течение 1,5 мин.
- Сначала выполняются прыжки на правой ноге: 3 прыжка вперед – 3 прыжка назад. (30 сек).
- Далее 3 прыжка вперед – 3 прыжка назад на левой ноге. (30 сек).
- После этого делается заключительная серия прыжков со сменой ног, т.е попеременно за 30 сек.

! Но здесь смысл такой, что, как правило, делается 30 сек. упражнение на правой ноге, 30 сек. упражнение на левой ноге. И после этого идет какое-то более скоростное включение. Это идет либо прыжки на двух ногах, но уже более скоростное, т.е прыжки на скорость, либо прыжки попеременно.

! Обычно делается все за 1,5 мин., после этого 30 сек. отдыха и все еще раз повторяется.

Получается 2 серии по 1,5 мин.

Упражнения без ракетки у стола (у каждого теннисиста должна быть своя ракетка).

Берем ракетку в руки и встаем у любого, удобно стоящего дома стола!

- Спортсмен занимает стойку и начинает сначала перемещаться к правой части воображаемой сетки и там задевает стол рукой. После этого перемещается к левой части сетки и там тоже задевает стол рукой. Затем возвращается в исходную позицию, фиксирует эту исходную позицию буквально на одну секунду и после чего это упражнение повторяется.
- Упражнение выполняется 3 серии. Серии идут от 30-45 сек.
- Если упражнение выполнять на максимальной скорости, то это займет 30-35 сек.

ТЕСТ-ВИКТОРИНА

А сейчас самое время вспомнить теорию игры в настольный теннис и ответить на вопросы теста-викторины! Отметь галочкой правильный вариант ответа в каждом вопросе. Пришли мне сообщение на телефон в следующем виде: номер вопроса (1)/ буква правильного ответа (а). Удачи!

1). До сколько очков обычно играется партия в настольном теннисе?

- A. Пока не надоест
- B. До 21
- C. До 13
- D. До 11
- E. До 7

2) Сколько человек непосредственно судит официальный матч в настольном теннисе, когда нет необходимости во введении правила ускорения игры?

- A. Чем больше, тем лучше
- B. Один
- C. Двое
- D. Трое
- E. Четверо

3) Какой размер должен иметь шарик для игры в настольный теннис?

- A. 38 мм
- B. 40 мм
- C. 44 мм
- D. Правилами это не регулируется

4) На какую высоту необходимо подбрасывать шарик при подаче?

- A. Не менее 10 см
- B. Не менее 16 см
- C. Не менее 26 см
- D. Можно не подбрасывать

5) Во время розыгрыша в игровую зону прилетел чужой шарик, явно мешающий спортсменам. Что должен сделать судья в такой ситуации?

- A. Объявить минутный перерыв для устранения помехи
- B. Показать желтую карточку игроку, от которого прилетел шар
- C. Поднять руку вверх, тем самым остановив игру
- D. Продолжить встречу так, словно ничего не произошло
- E. Встать, подобрать шарик и кинуть его обратно

6) Может ли партия закончиться со счётом 101:99?

- A. Да
- B. Нет

7) Какова максимальная продолжительность разминки перед встречей, если главный судья не давал разрешения на её продление?

- A. 1 минута
- B. 2 минуты
- C. 3 минуты
- D. 5 минут

Е. ограничений нет

8) Каковы размеры стола для настольного тенниса?

- А. Длина 1,525 м и ширина 2,74 м
- В. Длина 2,74 м и ширина 1,525 м
- С. Длина 2,525 м и ширина 1,74 м
- Д. Правилами это не регулируется

9) Когда тренер не имеет права подавать советы участникам игры?

- А. Всегда имеет такое право
- В. После игры
- С. В перерывах между партиями
- Д. Во время игры и в перерывах между розыгрышами

10) Какой должна быть высота сетки над игровой поверхностью?

- А. Правилами это не регулируется
- В. 16 см
- С. 15 см
- Д. 15,25 см

11) Что должен сделать судья, если один из игроков во время матча допустил нецензурные выражения вслух?

- А. Должен сделать вид, что ничего не слышал
- В. Должен сделать устное внушение этому игроку
- С. Должен дисквалифицировать игрока до конца матча
- Д. Должен показать игроку желтую карточку

12) Какой может быть максимальная продолжительность перерыва между личными встречами у игрока, если они следуют одна за другой?

- А. 2 минуты
- В. 3 минуты
- С. 5 минут
- Д. 10 минут

13) Что из перечисленного спортсмен не обязан делать?

- А. Играть в полную силу
- В. Выступать в опрятной и чистой спортивной одежде
- С. Благодарить рукопожатием по окончании встречи соперника и судей
- Д. Благодарить зрителей по окончании встречи

14) В группе из 3 человек, игравших по круговой системе, были зафиксированы следующие результаты встреч: Власов - Петров 3:1, Петров - Михайлов 3:2, Михайлов - Власов 3:0. Как распределились места в этой группе?

- А. 1. Михайлов 2. Петров 3. Власов
- В. 1. Михайлов 2. Власов 3. Петров
- С. Все трое участников заняли 1 место

15) Карточка какого цвета не требуется судье для проведения матча?

- А. Красного
- В. Зелёного
- С. Белого

D. Жёлтого

16) На какой высоте от пола должна находиться верхняя поверхность стола?

- A. 75 см
- B. 76 см
- C. 77 см
- D. 78 см
- E. Правилами это не регулируется

17) Какого цвета могут быть поверхности ракетки?

- A. Только чёрного, красного, зелёного или синего
- B. Любого
- C. Хотя бы одна поверхность должна быть чёрного цвета
- D. Чёрного и ярко-красного
- F. Правилами это не регулируется

18) В каком случае вводится в действие правило активизации игры?

- A. Если партия не заканчивается в течение 15 минут и разыграно менее 22 очков
- B. Если партия не заканчивается в течение 10 минут и разыграно менее 18 очков
- C. В любое время, если хотя бы один из игроков (пара) согласен (согласна) на это
- D. Если в партии разыграно 18 или более очков

19) Кого относят к возрастной категории 'кадеты' ('кадетки') по классификации ITTF?

- A. Юношей и девушек не старше 18 лет
- B. Юношей и девушек не старше 15 лет
- C. Мальчиков и девочек не старше 12 лет
- D. Юношей и девушек от 14 до 16 лет

Спасибо за участие!