

План самостоятельной работы

Отделение настольный теннис

Группы: НП-1

Онлайн консультация:

Среда, пятница, с 16.00 до 17.30

Ресурс: WhatsApp, электронная почта.

№ занятия	ДАТА	ТЕМА	Виды контроля	
			Эл. почта	Самок-контроль
	НП-1			
1	21.10	Повторить правила поведения во время занятий, гигиена, самоконтроль	+	+
2	23.10	ЗОЖ. Все вредные привычки не совместимы со спортом. Составить распорядок дня во время карантина	+	+
3	28.10	История настольного тенниса. Правила игры	+	+
4	30.10	Набивание мяча о ракетку с обеих сторон, о стенку	+	+
5	04.11	Имитация накатов справа и слева	+	+
6	06.11	Выполнить комплекс упражнений для гибкости. Имитация удара о мяч	+	+
7	11.11	Выполнить комплекс упражнений для прыгучести. Стойка игрока	+	+
8	13.11	Выполнить комплекс упражнений для силы. Завершающий удар (имитация), техника выполнения	+	+
9	18.11	Самые известные Российские и зарубежные игроки. Европейская и Азиатская хватки ракеток	+	+
10	20.11	Виды накладок и мячей в настольном теннисе. Упражнения для развития резкости	+	+
11	25.11	Как менялись правила игры.	+	+
12	27.11	Важные качества которыми должен обладать игрок как во время тренировок, так и во время соревнований	+	+

Пример комплекса упражнений для утренней зарядки

Есть множество вариантов комплексов и каждый сам решает, какой для него подходит больше. Основные и самые распространенные состоят из трех этапов

В начале – разминка:

- *Шея* – повороты головы из стороны в сторону, наклоны к плечам. Все делается неспешно, без резких действий.
- *Руки* – вращение запястий, круговые движения предплечьями по счету – до четырех вперед, до 8 – назад.
- *Корпус* – поставьте ладони на пояс и вращайте тазом вокруг своей оси, сделайте несколько плавных наклонов, попробуйте достать до пола.
- *Ноги* – поочередно приподнимаем каждую из них и покручивая, разминаем щиколотку, после этого шагаем на месте, не задираем высоко колено.

Основная часть:

Все действия выполнять не менее 10 раз.

- *Наклоны* – ставите ступни на ширине плеч, наклоняетесь, постепенно выпрямляетесь, кладете руки на пояс и прогибаетесь назад как можно дальше.
- *Махи ногами* – из стороны в сторону. Для удержания равновесия, обопритесь на стену или иной предмет.
- *Укрепление пресса* – лягте на пол на коврик. Поочередно подтягивайте колени к груди. Чем выше получится, тем лучше, но не нужно специально тянуться к ним подбородком. Сделав это упражнение, выпрямитесь и одновременно поднимите руки и ноги, постарайтесь дотянуться пальцами до носочков.
- *Планка* – дает нагрузку на разные мышцы. Стоять можно как на вытянутых руках, так и на согнутых, при желании – чередовать каждый день. Начинают с 30 секунд, постепенно улучшая результат.
- *Приседания* – ноги ставим на ширине плеч, приседаем, пятки не отрываются от пола, спину держим прямо.
- *Выпрыгивания* – присев, выпрыгиваем вперед.

Завершающий этап – снижение активности:

В конце, встаньте прямо, ступни на ширине плеч. На вдохе медленно поднимите руки вверх, потянитесь и плавно опустите ладони, выдохнув. Так повторите не менее 10 раз, чтобы выровнять дыхание и успокоить сердцебиение. После можно отправиться в душ или готовить завтрак.

Тренировочные занятия учащихся МБОУДО «Егорьевская ДЮСШ» дома, на период самоизоляции (настольный теннис)

О. Ф. П.

- 1 Бег в среднем темпе на месте и в движении- 10 мин
- 2 Ходьба в быстром и среднем темпе- 5 мин
- 3 Движение приставными шагами правым и левым боком- 4 мин
- 4 Бег спиной вперед -2 мин.
- 5 Бег с высоким подниманием бедра- 2 мин.
- 6 Бег с прямыми ногами вперед 2- мин.
- 7 Бег с вращением рук вперед, назад- 2мин.
- 8 Наклоны туловища вперед, вправо, влево- 2 мин.
- 9 Махи ног правой, левой ногой – 2мин.
- 10 Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа -25 раз
- 11 Поднимание туловища – 30 раз
- 12 Приседание руки за голову -30 раз
- 13 Прыжки на правой, левой, двух ногах- по 50 раз
- 14 Бег с ускорением 30метров по 5 раз

С. Ф. П

- 1 Имитация наката справа 300 раз
- 2 Имитация наката слева 300 раз
- 3 Имитация наката слева и справа попеременно 300раз
- 4 Удар по теннисному мячу у стенки справа 150 раз
- 5 Удар по теннисному мячу у стенки слева 150 раз
- 6 Удары о стенку с отскоком о пол справа 100раз
- 7 Удары о стенку с отскоком о пол слева 100 раз
- 8 Удары о стенку по переменно справа слева 100раз
- 9 Удары ракеткой о велосипедное колесо справа 200раз
- 10 Удары ракеткой о велосипедное колесо слева 200раз
- 11 Удары ракеткой о велосипедное колесо попеременно справа, слева 200раз
- 12 Жонглирование теннисным шариком о ракетку справа 200раз
- 13 Жонглирование теннисным шариком о ракетку слева 200раз
- 14 Жонглирование теннисным шариком о ракетку попеременно справа и слева 200раз
- 15 Жонглирование мяча о ракетку с высоким полётом по 50 раз справа, слева,(попеременно)
- 16 Выполняем два набивания ракеткой и 1 удар о стенку.

тест по теме «настольный теннис»

1. В каком году была образована Международная федерация настольного тенниса?

А. 1920 г.

Б. 1926 г.

В. 1931 г.

2. В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?

А. 1988 г.

Б. 1990 г.

В. 1989 г.

3. Каким должен быть размер стола для игры в настольный теннис?

А. 2.74м.*1.52см

Б. 2.00м*1.5м

В. 2.70м*1.6м

4. Какой должен быть размер сетки для игры в настольный теннис?

А. 1.80м*15.25см

Б. 1.83м*15.25см

В. 2.00м*15.30см

5. Какой должен быть цвет сетки?

А. синий

Б. зеленый

В. Голубой

6. Какая масса мяча в настольном теннисе ?

А. 2.5 г.

Б. 3 г.

В. 2.7 г.

7. До сколько очков продолжается партия в настольный теннис?

А. 5

Б. 10

В. 11

8. . Какой диаметр мяча в настольном теннисе ?

А. 42мм.

Б. 45мм.

В. 40мм.

Вопросы по истории настольного тенниса

- 1.Какая страна является родоначальником настольного тенниса?
А) Китай В) Япония
Б) США Г) Англия
- 2.Кто распространил настольный теннис по всему миру?
А) пилоты В) железнодорожники
Б) моряки Г) автолюбители
- 3.В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?
А) 1984 В)1988
Б) 1992 Г) 2000
- 4.Когда был проведен первый чемпионат мира?
А) 1926 В) 1930
Б) 1927 Г) 1928
- 5.В каком году пинг-понг переименован в настольный теннис?
А) 1936 В) 1940
Б) 1938 Г) 1933

Вопросы по правилам игры и основам судейства соревнований

- 1.Что такое сет или партия?
А)11 очков В) 12 очков
Б) 10 очков Г) 21 очко
- 2.Как называется игровая ситуация, когда оба игрока набрали по 10 очков, то есть счет в сете 10:10
А) преферанс В) баланс
Б) аванс Г) деберц
- 3.Из скольких сетов играется матч или встреча.
А) из одного сета В) из 2-х сетов
Б) из любого нечетного числа сетов Г) из 5 сетов
- 4.На сколько сантиметров должен быть подброшен мяч при подаче
А) на 10 см В) не менее чем на 16 см
Б) не менее чем на 20 см Г) менее 16 см
- 5.Высота сетки равна:
А) 15,25см В) 17,25 см
Б) 14,25см Г) 16,25 см

6.110 Сколько подач выполняет спортсмен

А) по 1 подаче В) по 3 подачи

Б) по 2 подачи Г) по 4 подачи

7. Через сколько сыгранных очков к спортсмену опять переходит подача?

А) через 2 очка В) через 6 очков

Б) через 8 очков Г) через 4 очка

8. Во время розыгрыша в игровую зону прилетел второй мяч. Что должен сделать судья в такой ситуации?

А) Объявить минутный перерыв В) Поднять руку вверх,
для устранения помехи тем самым остановить игру

Б) Показать желтую карточку игроку, Г) Ничего не делать
от которого прилетел мяч

9. Карточка какого цвета не требуется судье для проведения матча?

А) красного В) белого

Б) зеленого Г) желтого

10. Какого цвета могут быть накладки у ракетки?

А) любого В) только черного и красного

Б) черного, красного, зеленого и синего Г) правилами это не регулируется

11. Через сколько сетов противники меняются игровыми сторонами?

А) вообще не меняются В) через 2 сета

Б) через один сет Г) через 3 сета

12. При каком счете в решающей партии происходит смена сторон?

А) Кто первым наберет 5 очков В) вообще не меняются

Б) кто первым наберет 7 очков Г) кто первым наберет 6 очков

13. Спортсмен который выиграл жребий, его преимущества?

А) может подавать первым В) может отдать подачу противнику

Б) может выбрать любую из сторон, но Г) Все выше перечисленное
тогда подавать будет противник

14. До скольких очков играется одна партия (сет) если оба игрока набрали по 10 очков?

А) до разницы в одно очко В) до разницы в два очка

Б) до разницы в три очка Г) до разницы в четыре очка

15. Сколько таймаутов можно брать в одной встрече?

А) два В) три

Б) один Г) ни одного

16. Чему равна продолжительность одного таймаута в матче?

А) 30 сек В) 1 мин

В) 1 мин 30 сек Г) 2 мин

17. Через сколько очков по правилам можно вытираться полотенцем?

А) через 2 В) через 4

Б) через 6 Г) через 8

18. Сколько сторон у мяча?

А) ни одной В) две

Б) четыре Г) шесть

Решение задач

Задача № 1. Кто подает в сете спортсмен А или В, если счет 8:8. Начиная подавать спортсмен А.

А) спортсмен А, почему? Б) спортсмен В, почему?

Задача № 2. Кто подает в сете спортсмен А или В, если счет 9:5. Начиная подавать спортсмен В

А) спортсмен А, почему? Б) спортсмен В, почему?

Задача № 3. Кто подает в сете спортсмен А или В, если счет 11:11. Начиная подавать спортсмен А

А) спортсмен А, почему? Б) спортсмен В, почему?

Вопросы по технике игры и оборудованию для игры в настольный теннис

1. Элемент игры срезка выполняется с каким вращением?

А) без вращения В) с нижним вращением

Б) с верхним вращением Г) с боковым вращением

2. Элемент игры накат выполняется с каким вращением?

А) без вращения В) с нижним вращением

Б) с верхним вращением Г) с боковым вращением

3. Какова длина стола?

А) 3 м В) 2,74 м

Б) 3,15 м Г) 2,5 м

4. Какова ширина стола?

А) 1,525 м В) 1,7 м

Б) 1,8 м Г) 1,95 м

5. Какова высота стола

А) 80 см В) 72 см Б) 85 см Г) 76 см

6. Диаметр мяча равен:

А) 38 мм В) 36 мм

Б) 34 мм Г) 40 мм

7. Масса мяча равна:

А) 2,7 г В) 3,2 г

Б) 5 г Г) 6,8 г

8. Высота сетки равна:

А) 15,25 см В) 17,25 см

Б) 14,25 см Г) 16,25 см

9. Какой вид хватки ракетки не используется в настольном теннисе?

А) азиатская В) африканская

Б) европейская Г) все выше перечисленные используются

Устный опрос по теоретической подготовке обучающегося секции «Настольный теннис»

1. Перечислите технические элементы игры, которые вы знаете?

2. Назовите основные подачи в настольном теннисе?

3. Назовите основные стойки теннисиста?

4. Из какой стойки теннисиста выполняется срезка слева?

5. Что такое ITTF, ФНТР, МФНТ?

6. Чем знаменита Зоя Руднова?

7. Кто был первым президентом Международной федерации по настольному теннису?