

1. Теоретическая часть: (15 мин)

История настольного тенниса

Настольный теннис – популярная игра, в которую играют с помощью ракеток и мяча, в помещениях на небольшом столе. Более сорока миллионов теннисистов ежегодно участвуют в соревнованиях различного ранга.

Возникновение игры

Какая страна стала прародительницей игры в пинг-понг, уверенно сказать нельзя. Есть несколько версий – самая популярная, что она взяла свое начало в Английском королевстве, как домашняя версия Королевского Тенниса. Но есть версии о зарождении игры в Америке, Китае, Южной Африке. В то время играли в пинг-понг на улице. До наших дней дошли старинные гравюры, где изображены люди, играющие ракетками в игру с мячом.

Игра из-за необходимости использовать площадку маленьких размеров постепенно перешла в здания. Сначала сетка располагалась на полу. Со временем начали играть на столах, появилось подобие сетки, которая сначала была сделана из подручных материалов. Специальных правил не было. Из-за неприхотливого спортивного инвентаря, играть можно было где угодно, что и послужило толчком для дальнейшего развития.

2. Практическая часть: Комплекс физических упражнений:

Разминка ОФП (общая физическая подготовка) 30 мин.:

Общеразвивающие упражнения в движении:

1. Ходьба на месте (5 мин.)
2. Бег на месте (5 мин.)
3. Прыжки на скакалке (два подхода по 1 мин.)

Общеразвивающие упражнения на месте (8-10 повторений):

- 1) Исходное положение - стойка, руки на поясе
 - 1-4 - наклоны головой в правую/ левую стороны
 - 5-8 - наклоны головой вперед/ назад
- 2) Исходное положение - стойка, руки вверх
 - 1-4 - круговые движения руками вперед
 - 5-8 - круговые движения руками назад
- 3) Исходное положение - стойка, руки в стороны
 - 1-4 - круговые движения локтевым суставом вперед
 - 5-8 – круговые движения локтевым суставом назад
- 4) Исходное положение - стойка, руки в стороны
 - 1-4 – круговые движения кистями рук вперед
 - 5-8 – круговые движения кистями рук назад
- 5) Исходное положение - стойка, руки на поясе
 - 1 – наклон туловища вперед
 - 2 – наклон туловища назад
 - 3 – наклон туловища вправо
 - 4 – наклон туловища влево
- 6) Исходное положение - стойка, руки за голову
 - 1-2 – поворот туловища вправо
 - 3-4 – поворот туловища влево
- 7) Исходное положение - стойка, руки на коленях
 - 1-4 – круговые движения коленным суставом в правую сторону
 - 5-8 – круговые движения коленным суставом в левую сторону
- 8) Исходное положение - широкая стойка, ноги врозь

- 1 – присед на правую, левую в сторону на носок, руки вперед
- 2 – Исходное положение
- 3 – присед на левую, правую в сторону на носок, руки вперед
- 4 – Исходное положение
- 9) Исходное положение – основная стойка (упражнение выполняется прыжком)
 - 1 – упор присед
 - 2 – упор лежа
 - 3 – упор присед
 - 4 – основная стойка
- 10) Отжимания (20-25 раз)
- 11) Пресс (30-35 раз)
- 12) Приседания (30 раз)

Основной этап: 45 минут видео с вайбера

Имитационные упражнения 7-минутка 3 подхода -25 минут

https://www.youtube.com/watch?v=rx3aMuepllo&feature=emb_logo

Заключительный этап – заминка: 15 минут

- Глубоко и размеренно дышим – вдох носом, выдох ртом;
- Исходное положение - стойка, ноги на ширине плеч, на вдохе - руки вверх, на выдохе опускаем, одновременно наклоняясь к полу. Стараемся коснуться пола ладонями. Покачаться несколько секунд в таком положении;
- В положении наклона, не сгибая коленей, обнимаем каждую голень по очереди. Необходимо почувствовать, как тянутся мышцы. Замираем на пару мгновений;
- Делаем плавные наклоны корпуса в стороны, вперед и назад. Руки держим над головой, скрепленными в замок;
- Поднимаем одно бедро к груди, обхватываем его руками, стоим в такой позе 5-10 секунд, затем смена ног;
- Делаем поочередный захлест голени назад, руками прижимая пятку к ягодицам, колени не разводим. Необходимо почувствовать натяжение передних бедренных мышц. Стоим так 10-20 секунд с каждой ногой;
- Делаем перекаты в приседе с одной ноги на другую, мягко растягивая внутреннюю поверхность бедер;
- Садимся в позу лотоса, делаем 5-7 глубоких вдохов и выдохов.

Видеоматериал по истории настольного тенниса:

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1dau8bYDGOssGskJVu1G-OI-AknVctk4kVw8RJ8Nu-WA/edit#gid=0>

Вопросы:

1. В каком году игру в настольный теннис начали называть пинг-понг? И почему стали так называть?
2. Какая длина, ширина и высота стола для игры в настольный теннис?
3. Какого диаметра был первоначально мяч для игры в настольный теннис и какой диаметр сейчас? Для чего был изменен диаметр мяча?

Ответы на вопросы, видеозапись выполнения упражнений выслать своему тренеру на электронную почту или в контакте.