

11 ноября 2021г.

1. Теоретическая часть. Правила настольного тенниса:

Игра заключается в перебрасывании мяча ударами ракетки через сетку, натянутую поперек стола. Играть могут двое или четверо. Минимальные размеры помещения для 1 стола - 7,7*4,5 м. Для игры необходимо иметь:

- стол
- сетку
- ракетку
- мяч

Игра начинается с подачи мяча одним из игроков (по жребию). После удара ракеткой по мячу он должен сделать отскок от стола на стороне подающего, перелететь сетку, не задев ее, и коснуться стола на другой стороне. При подаче играющий, а также его ракетка и мяч должны находиться за задней линией стола. подача считается неправильной, если мяч подан над столом или с ходу. Если мяч при подаче сделал отскок от стола на стороне подающего, перелетел сетку, задев ее или стойки сетки, и коснулся стола на другой стороне, то проводят переподачу, а очко не засчитывают. Количество переподач не ограничено.

Принимающий отражает отскочивший на его стороне мяч обратно на сторону подающего; тот, в свою очередь, отправляет его на сторону принимающего, и так продолжается до тех пор, пока кто-либо из игроков не допустит ошибки. Каждая ошибка дает противнику 1 очко. Играющий выигрывает очко если противник: неправильно подаст мяч; отразит мяч с лета до его прикосновения к столу; отразит мяч за пределы стола; не сможет принять правильно посланный мяч; отражая мяч, тронет его ракеткой более одного раза или поймает мяч на ракетку, а потом бросит его; коснется мяча во время розыгрыша любой частью тела, находящейся над столом, или заденет сетку, стойку стола. После каждых 2 очков () подача переходит к принимавшему. Партия считается выигранной после того, как один из игроков наберет 11 очков () при перевесе не менее чем в 2 очка. При счете 10:10 () подачи чередуется после каждого очка. После каждой партии игроки меняются сторонами и очередностью подач. Игра состоит из 5 или 7 партий ().

Вопросы:

1. Какой инвентарь необходимо для игры в настольный теннис?
2. До скольких очков разыгрывается партия?
3. Сколько подач подает каждый из спортсменов?
4. Как нужно выполнять подачу в настольном теннисе?
5. Выпишите отдельно варианты выигрыша игрока, то есть ошибки противника.

Основной этап 45 минут:

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

7 минутная имитация 3 серии, 25 минут

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.

3. Просмотр видеофайлов и выполнение упражнений:

<https://www.youtube.com/watch?v=fvrSFWskm60&feature=youtu.be>