Дистанционное занятие №1. Тема: «Способы вращения». Лаврентьев И. В.

п/к «Сатурн» и «Чайка»

Добрый день!

Сегодня наше занятие начнётся с общеразвивающих упражнений. По содержанию эти упражнения различны и предназначаются для воздействия на ту или иную группу мышц или систему организма в зависимости от самочувствия и степени подготовки.

1-ое упражнение. Исходное положение – стоя или сидя, руки на поясе. На счёт 1 –махом левую руку занести через левое плечо, голову повернуть налево. На счёт 2 – исходное положение. На счёт 3-4 – то же правой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2-ое упражнение. И. п. – основная стойка. 1 - хлопок в ладоши за спиной, руки поднять назад возможно выше. 2 – движение рук через стороны, хлопок в ладоши впереди на уровне головы. Повторить 4-6 раз. Темп быстрый.

3-ье упражнение. И. п. – сидя на стуле. 1 – голову наклонить вправо. 2 – и. п. 3 – голову наклонить влево. 4 – и. п. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

4-ое упражнение – приседания. И. п. – стойка ноги вместе, руки на поясе. 1 – руки вперёд, приседание, 2 – возврат в и. п. 3-4 тоже самое. Повторить 8-10 раз. Темп медленный.

А теперь берём ракетку и шарик.

1-ое упражнение - начинаем жонглировать шариком одной стороной ракетки, придавая вращение шарику. Удары наносим по нижней части шарика (сначала правой рукой, затем левой рукой). В конце зафиксировать наибольшее количество ударов по шарику левой и правой рукой, чтобы на последующих занятиях стараться улучшить результат.

2-ое упражнение - жонглировать шариком одной стороной ракетки, придавая вращение шарику. Удары наносим по правой и левой части шарика по очереди (сначала правой рукой, затем левой рукой). В конце зафиксировать наибольшее количество ударов по шарику левой и правой рукой, чтобы на последующих занятиях стараться улучшить результат.

3-ье упражнение – игра в теннис на точность левой и правой рукой, с фиксацией наибольшего количества попаданий, чтобы на последующих занятиях стараться улучшить результат. Например, в качестве мишени можно использовать одноразовые стаканчики, расставив их в один ряд на столе. В начале надо сделать наименьшее (насколько это возможно) расстояние до цели (чем ближе расстояние, тем больше возможность попасть в цель и, таким образом, закрепить навыки и умения), далее можно постепенно увеличивать расстояние.

4-ое упражнение интересно тем, что вы самостоятельно можете варьировать задание. Вариантов большое множество (например, поставить мишени разного размера, или наносить удары по шарику разными сторонами ракетки по очереди).

А теперь немного отдохнём, а во время отдыха проведём викторину по настольному теннису.

***1. Какие размеры теннисного стола указаны правильно?***

1) 3,5м х 1,25м

2) 2,5м х 1м

3) 1,525м х 0,97м

4) 2,74м х 1,525м

***2. До какого счета играется одна партия?***

1) до 15 очков 3) 21 очков

2) 11 очков 4) 40 очков

***3. Сколько подач подряд выполняет один игрок?***

1) одну 3) пять

2) две 4) неограниченно

***4. В какой стране настольный теннис впервые был признан спортивной игрой?***

1) США 3) Корея

2) Китай 4) Англия

***5. В каком году был проведен первый чемпионат мира?***

1) 1828г. 3) 1927г.

2) 1900г. 4) 1948г.

***6. Сколько ударов по мячу подряд может сделать игрок при парной встрече?***

1) один 3) три

2) два 4) неограниченное количество

***7. Кто изобрел современный теннисный мячик?***

1) А. Андерсен 3) К. Купер

2) Г. Гвадер 4) Д. Гибс

***8. Можно ли касаться стола рукой без ракетки и другой частью тела?***

1) можно 3) можно при защите

2) нельзя 4) можно при попадании

***9. Можно ли повторить подачу, если подающий промахнется по мячу?***

1) нет

2) да

3) можно если счет 20 : 20.

***10. Может ли игрок, принимающий подачу стоять сбоку от стола?***

1) может

2) не может

3) может, только 1,5 метра сбоку

Наше занятие окончено. Ответы присылайте на электронную почту [29igor77@mail.ru](mailto:29igor77@mail.ru) Желаем вам здоровья и спортивных успехов. До следующей встречи!