**План дистанционных тренировок**

**по настольному теннису для групп начальной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| День недели | Содержание |
| Среда | **Пауза между упражнениями от 15 сек. до 30 сек.****1.Подготовительная часть10-15 мин*** Общая и специальная разминка 10-15 мин

**2.Основная часть20-30 мин.*** Выполнение упражнений из видеоролика «Основные упражнения в настольном теннисе» 20-30 мин

**3. Заключительная часть 15-20 мин*** Прыжки на скакалке 3 по 45 сек (если нет скакалки прыжки с высоким поднятие колен)
* Упражнения на пресс 3 по 15 раз
* Растяжка
 |
| Четверг | **1.Подготовительная часть10-15 мин*** Общая и специальная разминка 10-15 мин

**2.Основная часть 20-30 мин.*** Набивание мяча поочередно правой-левой стороной ракетки 30 с.
* Имитация подачи 2 мин
* Имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (по «треугольнику» - вперед-вправо-назад, вперед-влево-назад) 2 мин
* Свободная игра ударами об стенку 10-15 минут.

**3. Заключительная часть 15-20 мин*** Упражнения на пресс
* Прыжки на скакалке с перемещением (вперед-назад) 3 по 45 сек
* Растяжка
 |
| Пятница | 1**.Подготовительная часть 10-15 мин*** Общая и специальная разминка 10-15 мин

 **2.Основная часть 20-30 мин.*** Имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад) 1 мин
* Имитация подачи накатом справа 2 по 30 сек.
* Имитация подачи накатом слева 2 по 30 сек.
* Прочитать интересные факты о настольном теннисе (смотреть ниже)

**3. Заключительная часть 15-20 мин*** Отжимание от стола (максимальное количество) 2 подхода
* Прыжки на скакалке (на одной ноге, на другой и по очереди) 3 по 45 сек
* Растяжка
 |

**Комплекс упражнений для обшей и специальной разминки (используем на выбор следующие):**

- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения;

- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;

- ходьба с высоким поднимание бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами;

- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;

- бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.

- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад,

круговые движения головой);

- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);

- для мышц туловища (наклоны в различные стороны,

повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног);

- для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);

Интересные факты

[Больше всех медалей на чемпионатах России](http://www.ttdubna.ru/interesnye-fakty/1149-bolshe-vsex-medalej-na-chempionatax-rossii)

Самым титулованным теннисистом России по общему количеству завоёванных медалей на Чемпионатах России является Максим Шмырёв. Всего он завоевал 38 медалей, из которых 19 золотых, 10 серебряных и 9 бронзовых

[Первый личный чемпионат России по настольному теннису](http://www.ttdubna.ru/interesnye-fakty/1148-pervyj-lichnyj-chempionat-rossii-po-nastolnomu-tennisu)

Первый личный чемпионат России по настольному теннису состоялся в городе Протвино Московской области в 1992 году.

[Пульс игрока в настольном теннисе](http://www.ttdubna.ru/interesnye-fakty/1145-puls-igroka-v-nastolnom-tennise)

При игре в настольный теннис пульс игрока может достигать более 200 ударов в минуту

[Настольный теннис спасает от инфарктов](http://www.ttdubna.ru/interesnye-fakty/1144-nastolnyj-tennis-kak-profilaktika-infarktov)

Учеными доказано, что настольный теннис - это самый лучший способ профилактики инфарктов и инсультов среди всех видов спорта

[Олимпийцы](http://www.ttdubna.ru/interesnye-fakty/1013-olimpijczy)

Бельгиец Жан-Мишель Сэйв, швед Йорген Перссон и серб Зоран Приморак. Каждый из них принял участие в семи Олимпиадах.

[Биатлон и настольный теннис](http://www.ttdubna.ru/interesnye-fakty/559-biatlon-i-nastolnyj-tennis)

Великий норвежский биатлонист Оле-Эйнар Бьёрндален в свободное время любит играть в настольный теннис

[Первые официальные соревнования](http://www.ttdubna.ru/interesnye-fakty/558-pervye-oficzialnye-sorevnovaniya)

Первые официальные соревнования по настольному теннису — чемпионат Лондона. Турнир состоялся в декабре 1900 года в Вестминстерском аббатстве в зале «Ройял Эквэриум». В турнире приняло участие 300 игроков, что само по себе уже свидетельствовало о большой популярности настольного тенниса.

[Производители инвентаря - двигатель прогресса](http://www.ttdubna.ru/interesnye-fakty/557-proizvoditeli-inventarya-dvigatel-progressa)

В конце восьмидесятых годов XIX века настольный теннис стал популярной игрой во многом из-за конкуренции среди изготовителей инвентаря. Основным их производителем была американская фабрика братьев Паркер, штат Массачусетс. Эта фабрика производила и экспортировала в Англию все для игры в "Теннис для помещений".

[Предположение о происхождении названия игры ”теннис”](http://www.ttdubna.ru/interesnye-fakty/556-predpolozhenie-o-proisxozhdenii-nazvaniya-igry-tennis)

Существует предположение о происхождении названия игры ”теннис” — связано оно с тем, что в игре участвовали 10 игроков (ten — десять), по 5 на каждой стороне площадки. Игра на воздухе. Вскоре теннис с открытого воздуха перешел в помещение.

[В России настольный теннис появился в конце 19 в.](http://www.ttdubna.ru/interesnye-fakty/555-v-rossii-nastolnyj-tennis-poyavilsya-v-koncze-19-v)

В России настольный теннис появился в конце 19 века. Еще в 1860 г. в Петербурге открылся клуб “Крикет и лаун-теннис”. В конце 90-х пинг-понг стал очень популярен в частных домах Москвы, Петербурга, Одессы, Ялты.

[Сколько нужно бегать...](http://www.ttdubna.ru/interesnye-fakty/544-skolko-nuzhno-begat)

Ученые подсчитали, что за один пятисетовый матч спортсмен настольного тенниса "пробегает" от 4 до 7 км.

[Расход энергии в настольном теннисе](http://www.ttdubna.ru/interesnye-fakty/543-rasxod-energii-v-nastolnom-tennise)

Настольный теннис относится к группе видов спорта, которые активизируют сердечно-сосудистую систему.  По данным исследований японских ученых, при игре в настольный теннис расходуется больше энергии, чем, например, при игре в баскетбол.

[Отработанные схемы](http://www.ttdubna.ru/interesnye-fakty/542-otrabotannye-sxemy)

Настольный теннис состоит из сложных и не всегда однозначных последовательностей движений, поэтому лишь в 40% случаев можно применять заранее отработанные схемы двигательной активности. Для сравнения, в гребле автоматически выполняется до 95% движений.

[Время контакта мяча и ракетки во время удара в настольном теннисе](http://www.ttdubna.ru/interesnye-fakty/541-vremya-kontakta-myacha-i-raketki-vo-vremya-udara-v-nastolnom-tennise)

Время контакта мяча и ракетки во время удара в настольном теннисе приблизительно равно 1 /1000 секунды. Другими словами, расстояние, которое успевает пройти ракетка в момент касания с мячом, лежит в диапазоне от 0,2 до 1 см.

[Вращение мяча в настольном теннисе](http://www.ttdubna.ru/interesnye-fakty/540-vrashhenie-myacha-v-nastolnom-tennise)

Вращение мяча в настольном теннисе может доходить до 170-ти оборотов в секунду, то есть больше чем 10 000 оборотов в минуту.

[Картины в Китае](http://www.ttdubna.ru/interesnye-fakty/539-kartiny-v-kitae)

В Китае на стенах Летнего дворца (резиденция императоров) есть картины из Средних веков, на которых изображена игра, напоминающая настольный теннис