

12 ноября 2021г.

1. Теоретическая часть: «Передвижения в настольном теннисе». 15 минут

Игрок должен легко и быстро двигаться у стола, чтобы выйти в наилучшую позицию или просто достать мяч. Теннисист высокого класса настольно своевременно и опережающие передвигается по игровой площадке, что за ним трудно уследить, и создается впечатление, что не спортсмен идет навстречу мячу, а мяч неизменно направляется туда, где его уже ожидает соперник.

Заслуженный тренер СССР С. Д. Шпрах считает, что способность к опережающей работе ног является важнейшим качеством теннисиста, и по этой особенности можно производить набор в ДЮСШ.

Он выделяет следующие рациональные способы современных передвижений:

- **одношажный** — ближайшей к мячу ногой делается шаг в сторону, другую подтягивают скользящим движением до исходного положения. Этот способ используется в игре в ближней зоне и во многих случаях в средней;
- **двухшажный** — сначала делается скрестный шаг более дальней от мяча ногой, после чего она становится опорной, другой ногой делается шаг, как при одношажном способе. Двухшажный способ применяется при отражении косых мячей в средней зоне и при игре в дальней зоне.
- **Другие способы** — прыжки, приставные шаги — являются менее рациональными, они содержат много лишних движений, не обеспечивают быстрого передвижения, преодоления больших расстояний.

Передвигаться игрок должен так, чтобы выйти в исходную позицию для нанесения удара. Исходное положение во время розыгрыша очка означает возвращение в основную стойку теннисиста, расслабление мышц, удержание равновесия.

Чтобы удержать равновесие, необходимо в конце приставного шага, прыжка, броска применять торможение. Поэтому у теннисиста должны быть сильные, крепкие мышцы ног и хорошо работающая свободная от ракетки рука, которая в момент торможения движется в направлении, обратном первоначальному.

Игроку в настольный теннис следует уделять значительное время упражнениям, повышающим силу ног, а также свободной руки. Кроме улучшения силовых характеристик это способствует повышению общей координации движений.

Из книги «Умей владеть ракеткой» (Авторы: Л.К.Серова, Н.Г.Скачков)

2. Практическая часть: Комплекс физических упражнений:

Разминка ОФП (общая физическая подготовка): 30 минут

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:

7 минутная имитация 3 серии, 25 минут

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

- 1) Имитационные движения топспина справа правой и левой рукой по – 250 раз;
- 2) Имитационные движения топспина слева в выполнении техники жонглирования без использования ракетки и мяча – 250 раз;
- 3) Имитационные движения поочередно топспина справа и топспина слева с разворотом ног правой и левой рукой по – 250 раз;
- 4) Упражнения на перемещения + имитация (различные комбинации) правой и левой рукой по – 250 раз;

Заключительный этап – заминка:

- 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 по теме и вопросы по теме:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=150&v=V94a6H8d6IE&feature=emb_logo

1. Какое важнейшее качество теннисиста?
2. Какие способы передвижений в настольном теннисе вы знаете?
3. Что означает исходное положение во время розыгрыша очка?
4. Какие прыжки на скакалке можно выполнять для тренировки передвижений?
5. Какие шаги предпочтительнее во время игры?
6. Как движется свободная от ракетки рука в момент передвижения?