

Тренировочные занятия по настольному теннису по удалённой методике для группы УУ-4 14 часов

8 ноября

1. Теоретическая часть: «Топспин и виды топспинов в настольном теннисе». (15 мин)

Топспин —это удар, придающий мячу сверхсильное вращение. Топспин справа по рисунку выполнения очень похож на движение дискобола, посылающего закрученный диск. Тело спортсмена поворачивается вокруг оси — выставленной немного вперед левой ноги —в направлении удара. Имеется несколько вариантов его выполнения.

Выделяют пять основных: медленный (зависающий), собственно, топспин, быстрый, боковой и контртопспин. Рассмотрим коротко каждый из них.

Медленный (зависающий) топспин - производится в верхней или после верхней точки отскока мяча. Замах при этом большой, рука с ракеткой вытягивается как можно более вверх. Этот способ применяется против играющего пассивно. С одной стороны, достигается высокая траектория полета мяча, а с другой — прием как бы подтягивает к столу соперника, желающего играть в дальней зоне. Эффективность этого удара возрастает, когда он неожиданно применяется после серии быстрых топспинов. Однако для соперников, привыкших к таким медленным топспинам, они представляют удобную мишень для завершающих ударов.

При быстром топспине угол наклона ракетки в пределах 30—50°. Для полета мяча определяющей является скорость, а не сила его вращения, которая может быть меньше, чем при обычном топспине. Быстрый топспин производится на взлете мяча или в верхней точке его отскока.

Топспины слева - имеют в основном такие же варианты, что и топспины справа. Но более сложная координация работы рук, корпуса, ног при движении слева ограничивает применение силовых топспинов. Очень распространены быстрые топспины слева. Этому приему в большей степени присуща игра кистью, что делает топспины слева более коварными, чем топспины справа.

Контртопспин - относится к числу наиболее сложных ударов. Он представляет собой атакующий вариант отражения топспинов. Контртопспин выполняют длинным, размашистым движением руки часто на нисходящем участке траектории полета мяча, а также в верхней точке.

По материалам книги "Умей владеть ракеткой" (Л.К.Серова, Н.Г.Скачков)

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

Имитационные упражнения 7-минутка 3 подхода - 25 минут

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

- 1) Имитационные движения топспина справа правой и левой рукой – 250 раз;
- 2) Имитационные движения топспина слева правой и левой рукой – 250 раз;
- 3) Имитационные движения поочередно топспина справа и топспина слева с разворотом ног правой и левой рукой – 250 раз;

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 по теме, ответить на вопросы:

Топспин слева

https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&v=sWka0JK_FJY&feature=emb_logo

Топспин справа

https://www.youtube.com/watch?time_continue=13&v=JAZ6MUVEiIg&feature=emb_logo

Вопросы по теме.

1. Что такое Топспин? (ТП)
2. Какие основные виды ТП вы знаете?
3. Какой угол наклона ракетки при выполнении быстрого ТП?
4. Когда применяется зависной ТП?
5. Как работает корпус и рука при выполнении ТП?
6. Постановка ног при ударе ТП?
7. Положение левой руки при ударе ТП слева?

Ответы на вопросы, видеозапись выполнения упражнений высылать своему тренеру на электронную почту или вконтакте.