

11 ноября 2021г.

1. Теоретическая часть: «Как принимать подачи в настольном теннисе?» 15 минут

При приеме подачи надо уметь очень быстро реагировать на мяч и внимательно следить за направлением движения ракеты противника в момент ее соприкосновения с мячом, чтобы определить, какое вращение придано ему при подаче.

Если ракета противника при выполнении подачи движется вверх, мяч наверняка будет иметь верхнее вращение. Для приема такой подачи ракету необходимо наклонить вперед к сетке и ответить сильным «накатом». Ракета должна пройти по касательной от средней до верхней части мяча.

Если при подаче ракета противника движется вниз, мяч будет иметь нижнее вращение. Для приема такой подачи мяч необходимо протащить по игровой поверхности ракеты от ее средней до нижней части.

Если ракета противника при подаче движется вправо или влево, мяч будет иметь боковое вращение. Для его приема ракета должна двигаться в направлении, обратном направлению движения ракеты противника при выполнении подачи (если ракета противника при производстве подачи двигалась вправо, то ракета принимающего игрока должна для отражения этой подачи двигаться влево, и наоборот).

Вращение мяча при подаче редко бывает только верхним или только нижним. Обычно к верхнему или нижнему вращению добавляется правое или левое боковое вращение, поэтому при приеме подачи надо уметь определить не только верхнее или нижнее вращение, но и какое боковое вращение придано мячу. Если в момент подачи ракета противника движется влево и вверх, то мяч получит и верхнее и левое боковое вращение. Принимая такую подачу, лучше всего направить ее на правый угол противника, прижимая при этом мяч немного вниз. Если при подаче ракета противника движется вправо и вниз, мяч получит нижнее и правое боковое вращение. Эту подачу следует отражать на левый угол противника, приподнимая одновременно мяч вверх.

Подачи с различным вращением мяча для игрока нападения имеют большее значение, чем для игрока защиты, так как при приеме подач нападающий совершает больше ошибок, чем защитник. Поэтому, если неясен характер вращения мяча, поданного противником, не следует спешить с ударом, особенно с левым, а лучше отразить такую подачу «подставкой». Иногда такую подачу можно отыграть на сторону противника «толчком» или контрударом, изменив при этом направление мяча.

Когда противник выполняет подачу слева, игрок для ее приема должен заранее переместиться ближе к левому углу, а когда подача производится противником справа, исходная позиция принимающего игрока перемещается вправо от середины стола.

Из книги китайского тренера

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

Имитационные упражнения 7-минутка 3 подхода -25 минут

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

- 1) Имитационные движения приема подачи и розыгрыша правой и левой рукой– 250 раз;
- 2) Имитационные движения вращения справа, вращения слева с перемещениями ("Треугольник" – тренировочная комбинация, при которой игрок двигается из одного угла в другой) правой и левой рукой два подхода по 1 мин.;
- 3) Имитационные движения поочередно топспина справа и топспина слева с разворотом правой и левой рукой– 250 раз;

Заключительный этап – заминка: дыхательная гимнастика:

- 1. «Ладони». Стоя прямо, руки согнуты в локтях, ладони на зрителя. Делая шумные вдохи, сжимаем ладони в кулаки. Выдох при этом неслышный (пассивный), руки

разжимаем.



2. **«Погончики».** Стоя прямо, руки сжаты в кулаки и расположены на уровне пояса. На вдохах руки толкаем вниз, на выдохе возвращаем обратно.

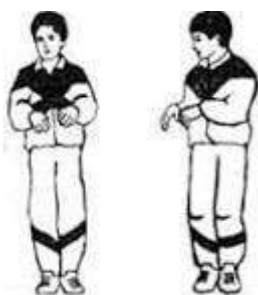


3. **«Насос».** Ноги на ширине плеч, наклоняемся немного вниз, спина округлена, руки спокойно свисают. Наклоняемся ниже с вдохом, как будто надуваем шину, до пола руками доставать не нужно. С выдохом поднимаемся в исходное положение.

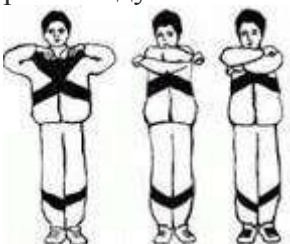


Не рекомендуется выполнять при травмах головы, повышенном давлении, образованиях конкрементов (в почках или желчном пузыре).

4. **«Кошка».** Стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях у туловища, кисти спокойно свисают. Делайте поворот туловища вправо и одновременно полуприседание, в этот момент должен быть вдох, при этом руки выполняют хватательное движение. При возврате в исходное положение выдох. Затем в обратную сторону.



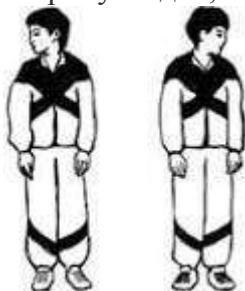
5. **«Обними плечи».** Стоя, поднимите руки на уровень груди и согните. Делая вдох, резко обнимайте себя за плечи ладонями, старайтесь руки свести максимально. Они должны быть параллельны, но не скрещены, во время упражнения руки не меняйте. Не рекомендуется после инфаркта, при пороках сердца.



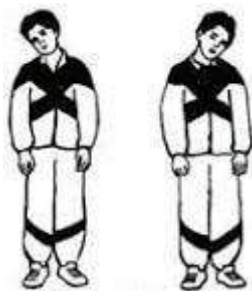
6. **«Большой маятник».** Коллаборация упражнений «Насос» и «Обними плечи». При наклоне вниз делаем вдох, поднимаемся, обнимем себя за плечи. Голову вверх, тоже вдох. Выдохи маленькие между наклонами. Не рекомендуется при проблемах с позвоночником, особенно травмах.



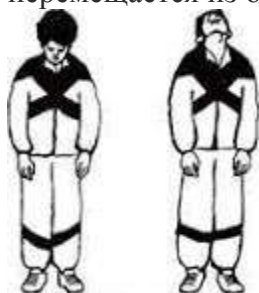
7. **«Повороты головы».** Стоя, руки свисают свободно, поворачиваем только голову в сторону – вдох, в другую сторону – тоже вдох. Между вдохами свободный выдох ртом.



8. **«Ушки».** Стоя, руки в том же положении, что и в предыдущем упражнении. Наклоняем голову (ухом к плечу), делая вдох, к другому плечу тоже самое. Не забывайте выдыхать.



9. **«Маятник головой».** Наклоняем голову вниз (в том же исходном положении), делаем вдох, поднимаем и запрокидываем назад. Еще раз вдох. Выдыхаем, когда голова перемещается из одного положения в другое.



10. **«Перекаты».** Стоя, ставим правую ногу позади, левую впереди. Опираемся на левую ногу, правая стоит на носке. Приседаем на левой ноге, делая вдох, тут же выпрямляем ногу. Затем приседаем на правой, вдох, выпрямляем, левая на носке.

Поменяйте ноги и повторите упражнение.



11. «Шаг». Стоя, поднимите левую согнутую ногу до уровня груди. Тяните при этом носок, чуть присядьте при этом на правой, делаем вдох. Примите исходное положение. То же самое делаем с правой ноги.



3. Просмотр видеофайлов по теме и ответы на вопросы 20 минут:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=41&v=ulv2pxuBdiM&feature=emb_logo

1. Основные правила выполнения подачи в настольном теннисе.
2. Какие бывают вращения мяча при выполнении подачи?
3. Что делать, если не ясен характер вращения мяча, поданного противником?
4. Позиция игрока при приеме подачи?
5. Если мяч летит в центр стола, шаг какой ногой надо делать при приеме подачи?
6. Положение руки с ракеткой при приеме подачи?
7. К чему приводит ошибка в приеме подачи?
8. За счет чего достигается разная длина полета мяча при выполнении подачи?