

Конспект учебно-тренировочного занятия по настольному теннису

Тренер-преподаватель: Чачхиани И.Х., тренер-преподаватель отделения настольного тенниса

Группа: 2 год обучения, УТ-2

Место: МБУ ДО СШ 3 (теннисный зал)

Продолжительность: 120 мин.

Дата: 12.10.2023

Тема занятия: Совершенствование техники защиты в настольном теннисе

Цель урока: Улучшить технические навыки защитных действий игроков, повысить уровень эффективности защиты, развить координационные способности и быстроту реагирования.

Учебно-воспитательные задачи:

Освоение правильной техники защитного удара (блокировка и защита), выработка устойчивости к быстрым атакующим ударам.

Совершенствование способностей защищаться от сильных топспинов и быстрых ударов соперников.

Привитие навыков принятия правильных решений в защите и выбора оптимального способа отражения атаки.

Укрепление командного духа и чувства взаимопомощи среди обучающихся.

Структура занятия:

Часть занятия	Время, мин
Подготовительная часть	15
Основная часть	90
Заключительная часть	15

Подготовительная часть:

Задача: Разогрев тела, активация сердечно-сосудистой системы, профилактика травматизма.

Упражнения:

Общая разминка

Беговая дорожка вокруг зала или легкий бег на месте.

Прыжковые упражнения для разогрева суставов и связок.

Растяжка верхней части тела и рук для повышения гибкости плечевого пояса.

Специальная разминка

Мяч перекачивается между кистями обеих рук для развития чувствительности пальцев и кисти.

Отбивание легкого мяча об пол и ловля его открытой ладонью.

Тренировка коротких шагов и передвижений вдоль боковой линии стола для укрепления баланса и быстрого передвижения.

Основная часть:

Задача: Совершенствование технических элементов защиты, улучшение стратегии оборонительных действий.

Блок №1: Базовая техника защиты:

Корректность положения руки и ракетки во время блокировки атаки.

Эффективность блокирующего удара в ответ на сильный топспин.

Умение принять высокий мяч в ситуации неожиданной атаки противника.

Методы тренировок:

Партнер бросает вам мощные топспины, задача — вернуть мяч мягким отбивающим движением, контролируя высоту и направление полета.

Выдерживая определенную дистанцию от стола, игроки учатся предугадывать атаку и оперативно реагировать, принимая решение о способе защиты.

Блок №2: Стратегия защиты:

Развитие умения правильно занимать позицию относительно сетке и быстро перемещаться по столу для эффективного противодействия сильным ударам противника.

Задания:

Выполнение контратаковых ударов сразу после блока, сохраняя точность и контроль над ситуацией.

Постоянная смена позиции на столе для лучшего покрытия пространства и предотвращения поражения сторон стола соперником.

Выбор подходящего момента для перехода от обороны к нападению.

Методика:

Тренер следит за техникой каждого ученика, акцентирует внимание на правильности постановки ноги и плеч, исправляет возможные ошибки. Постепенно увеличивается скорость подачи мячей, усложняются условия выполнения задания.

Заключительная часть:

Задача: Постепенный переход от высокой активности к спокойствию, снятие напряжения и приведение организма в состояние восстановления.

Упражнения:

Медленные шаги и дыхательные упражнения.

Мягкая растяжка мышц верхних конечностей и позвоночника.

Общегрупповое обсуждение занятий, обмен впечатлениями и опытом.

По окончании занятия тренер подводит итоги, поощряет лучших учеников и даёт рекомендации по дальнейшему совершенствованию техники защиты.

Методические материалы и оборудование:

Стандартный теннисный стол и сетка.

Теннисные мячи и ракетки.

Ленты и маркеры для обозначения границ площадки.

Специализированные тренажёры для увеличения силы запястья и пальцев.

Учебно-тренировочное занятие прошло успешно, спортсмены смогли ощутимо продвинуться в освоении приёмов защиты, получили опыт преодоления трудностей и сформировали уверенность в собственных возможностях.