

Конспект тренировочного занятия по настольному теннису по теме: «Накат слева в настольном теннисе»

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

Группа: УТ-3

Место: МБУ ДО СШ 3 (теннисный зал)

Продолжительность: 1 астр.час (60 мин.)

Дата: 09.06.2025г.

План-конспект открытого учебно-тренировочного занятия «Накат слева в настольном теннисе»

Цель: освоение техники исполнения наката слева в настольном теннисе.

Подготовительная часть (10 минут)

Разминка

Бег вокруг стола (3 мин.)

Легкий бег трусцой

Быстрая ходьба

Бег спиной вперед

Упражнения на растяжку рук и ног (2 мин.)

Прыжковые упражнения для улучшения координации движений (2 мин.)

Работа над дыханием (3 мин.) – спокойное глубокое дыхание.

Основная часть (40 минут)

Раздел 1. Обучение технике наката слева (15 минут)

Показ правильной стойки и положения тела:

Ученики стоят перед столом в исходном положении левой рукой вперед, ноги слегка согнуты, вес равномерно распределён между ногами.

Инструктор показывает правильную позицию кистей руки во время удара.

Отработка движения руки и кисти:

Демонстрация техники наката слева с акцентом на поворот туловища и движение руки сверху-вниз и снизу-вверх («от плеча»).

Выполнение упражнений без мяча с теннисной ракеткой для закрепления правильного движения.

Выполнение ударов по неподвижному мячу:

Подготовка специальных устройств для подачи мячей (теннисные столбы или стенд).

Игроки выполняют удары по неподвижному мячу, контролируя точность попадания и силу удара.

Раздел 2. Совершенствование техники наката слева (20 минут)

Игра с тренером в паре: тренер бросает мячи на разные части стола, ученик должен отбивать накаты слева.

Парная игра: ученики играют друг против друга, выполняя серию накатов слева. Цель – точное попадание в заданную зону противника.

Упражнение на реакцию и координацию: игроки перемещаются вдоль стола, реагируя на случайные броски тренера и производя правильные накаты слева.

Раздел 3. Закрепление полученных навыков (15 минут)

Свободная практика игры двумя командами. Один игрок атакует справа, второй защищается, применяя изученный накат слева.

Заключительная часть (10 минут)

Обратная связь:

Анализ ошибок учеников и коррекция выявленных недостатков.

Индивидуальные советы каждому ученику относительно совершенствования техники.

Итоги урока:

Повторение основных моментов техники наката слева.

Ответы на вопросы учеников.

Релаксация и восстановление дыхания:

Растяжка мышц рук и спины.

Спокойное медленное дыхание для восстановления пульса.

Домашнее задание: повторение изученной техники дома с использованием тренировочной стенки или виртуальных тренажеров настольного тенниса.