

Конспект тренировочного занятия по настольному теннису

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

Группа: 1 год обучения, СО-О (6-15 лет)

Место: МБУ ДО СШ 3 (теннисный зал)

Продолжительность: 2 ак. часа. (90 мин.)

Дата: 14.10.2024

Тема занятия: Подготовка спортсменов в настольном теннисе

Цель урока: Развитие физических качеств, технических навыков и тактического мышления юных теннисистов, повышение уровня игровой подготовки и укрепление интереса к спорту.

Учебно-воспитательные задачи:

Формирование правильного понимания техники основных ударов и приемов игры.

Повышение уровня физической подготовленности путем улучшения координации движений, скорости реакции и выносливости.

Воспитание самостоятельности, дисциплины и ответственности за тренировочный процесс.

Создание условий для проявления инициативы и творчества в процессе тренировки.

Структура занятия:

Часть занятия	Время, мин
Подготовительная часть	25
Основная часть	55
Заключительная часть	10

Подготовительная часть:

Задача: Активизация организма, настройка нервной системы на предстоящую работу.

Упражнения:

Разминка общей направленности

Бег вокруг стола.

Ходьба и бег приставным шагом вправо-влево вдоль линии сетки.

Круговые вращения руками вперед и назад.

Специальная разминка

Перекатывание мяча по ладони одной руки на вытянутых руках перед собой.

Удары ладонью по мячу вверх-вниз, справа-налево.

Быстрые удары рукой с наклоном туловища вперед и поворотом корпуса в стороны.

Основная часть:

Задача: Совершенствование технической базы и развитие специальных физических качеств.

Блок №1: Техника исполнения ударов:

Правильное выполнение приема подачи снизу слева направо и сверху справа налево.

Отработка умения возвращать мяч на противоположную сторону стола точным ударом ("топ-спином").

Имитация атаки противника различными способами (перехватив быстрый удар соперника).

Упражнения:

Игрок принимает подачу партнера левой стороной ракетки, выполняя обратное вращение мяча.

После освоения удара начинают игру двумя игроками, стоящими друг напротив друга за столом, чередуя направления ударов.

Использование специальной ленты с флажком для обозначения зоны попадания мяча на столе.

Блок №2: Тактика игры:

Развитие способности оценивать ситуацию на игровом поле и выбирать наиболее эффективные решения.

Задания:

Атака по диагонали в игре против защиты соперника («катящиеся мячи»).

Обучение игре на средней дистанции с использованием резких атакующих ударов.

Игра на задней линии стола (отработка дальних передач и возвратов).

Методика:

Игроки выполняют упражнения попеременно с партнером, постепенно увеличивая темп игры и интенсивность взаимодействия. Задача тренера – следить за качеством выполнения заданий и своевременно давать советы игрокам.

Заключительная часть:

Задача: Постепенное снижение нагрузки, восстановление дыхания и эмоционального состояния.

Упражнения:

Дыхательная гимнастика (глубокий вдох-выдох, задержка дыхания).

Легкий бег трусцой с постепенным снижением интенсивности движения.

Расслабляющие растяжки мышц рук, ног и спины.

Завершается занятие подведением итогов, похвалой успешных игроков и указанием направлений дальнейшей работы каждому спортсмену индивидуально.

Материалы и оборудование:

Настольный теннисный стол и сетка.

Ракетки и мячики.

Специальные разметочные маркеры и флаги для обозначений зон на столе.

Рулетка и секундомер для контроля точности выполнения упражнений.

Таким образом, данное учебное занятие позволяет эффективно развивать необходимые качества будущих чемпионов, стимулируя интерес и мотивацию учащихся заниматься спортом регулярно и увлечённо.