

Конспект учебно-тренировочного занятия по настольному теннису

Тренер-преподаватель: Гайткулова В.В., старший тренер-преподаватель
отделения настольного тенниса

Группа: 1 год обучения, НП-1

Место: МБУ ДО СШ 3 (теннисный зал)

Продолжительность: 1 астр. час (60 мин.)

Дата: 05.03.2025

Тема занятия: «Тренировка с применением тренажера для настольного тенниса»

1. Подготовительная часть (10 минут):

Цель: постепенное включение организма в работу, активация сердечно-сосудистой и дыхательной систем, профилактика травматизма.

Общеразвивающие упражнения на разминку крупных и мелких мышечных групп: беговая дорожка, легкая аэробика, растяжка.

Специальные упражнения для разогрева плечевого пояса, рук и кистей.

Основные элементы передвижения возле стола (шаг вправо-влево, движение ногами, имитирующее удары по мячу).

2. Основная часть (40 минут):

2.1. Теория (10 минут):

Задача: ознакомление с основными техническими особенностями настольного тенниса и правилами использования тренажера.

Объяснение значения правильной стойки и позиции на корте.

Подробное разъяснение техники основных ударов (подставка, топ-спин, срезка), включая ключевые моменты (угол наклона ракетки, точка соприкосновения с мячом, траектория полета).

Правила безопасного обращения с тренажёром, общие рекомендации по настройке и регулированию его режимов.

2.2. Тренировка на тренажере (20 минут):

Задача: развить технику ударов, чувство мяча, координацию движений и концентрацию внимания.

Пространственная ориентировка на столе с помощью отметок: участники изучают правильное положение тела и направление удара.

Работа на тренажере для закрепления техники удара: игрокам предлагается выполнить упражнение на прием мяча с точностью приземления на отмеченные зоны стола.

Задания повышенной сложности: комбинация ударов (топ-спин → подставка → срезка).

2.3. Игра с партнёром (10 минут):

Задача: закрепить полученные навыки и применить их в игре с живым соперником.

Свободная игра с партнёрскими парами, выбор позиции на игровом поле с целью отработки точности удара и быстрой реакции.

Игровые ситуации с контролем силы удара и глубины возврата мяча на сторону противника.

Соревновательные пары, смена ролей нападающих и обороняющихся.

3. Заключительная часть (10 минут):

Цель: восстановить пульс и дыхание, снять напряжение и усталость.

Медленные дыхательные упражнения, потягивания, стретчинг.

Подведение итогов занятия: обратная связь от тренера-преподавателя и участников, выявление лучших исполнений и интересных моментов.

Комментарии тренера-преподавателя по основным ошибкам и рекомендациям для дальнейших тренировок.

Материальное оснащение занятия:

Стандартные теннисные столы.

Мячи и профессиональные ракетки для каждого обучающегося.

Современный специальный тренажёр НР-07 для настольного тенниса.

Ленты, коврики и специальные отметки на полу для обозначения позиций и направлений удара.