

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: 2 астр. часа. (120 мин.)

Дата: 16.05.2024

Тема занятия: Освоение техники атакующего удара «Топ-спин» справа

Цель урока: Изучить и освоить основные принципы и приёмы выполнения атакующего удара «топ-спин» справа, способствовать повышению технического уровня и успешности в игровых ситуациях.

Учебно-воспитательные задачи:

Овладеть правильным положением руки и корпуса при нанесении удара.

Научиться создавать мощное верхнее вращение мяча для придания большей стабильности полёта и труднопредсказуемости траектории.

Формировать устойчивость и согласованность движений при переходе от подготовки к выполнению удара.

Развивать внимательность, концентрацию внимания и оперативность реакций в условиях игры.

Способствовать формированию устойчивого интереса к обучению и участию в соревнованиях.

Структура занятия:

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

Подготовительная часть:

Задача: Общая физическая подготовка, предупреждение травматизма, мобилизация организма на последующие нагрузки.

Упражнения:

Общая разминка

Легкий бег вокруг зала или бег на месте.

Вращения плечами, локтевыми суставами, коленями и стопами.

Махи ногами и руками для активации кровообращения.

Специальная разминка

Передвижение приставными шагами вдоль линий стола.

Перебрасывание мяча открытой ладонью для формирования координации.

Простейшие имитирующие удары ракеткой по воздуху.

Основная часть:

Задача: Изучение и практическое освоение техники выполнения атакующего удара «топ-спин» справа.

Блок №1: Основы техники удара:

Постановка стопы и стойки тела.

Последовательность движений руки и головы при замахе и завершающем движении.

Важность активного поворота корпуса и использования силы предплечья и кисти.

Практические упражнения:

Показ тренером правильного выполнения удара, детальное описание этапов движения.

Самостоятельная практика на неподвижном положении.

Групповая работа с партнерами по парам, наблюдение и коррекция ошибок.

Блок №2: Переход к реальной практике:

Применение приобретённого навыка в реальных игровых ситуациях.

Увеличение сложности задания путём изменения высоты и расстояния подбрасываемого мяча.

Решение проблем балансировки и точности нанесения удара.

Форматы упражнений:

Индивидуальная работа под руководством тренера.

Парная игра с фиксированными позициями на таблице.

Соревновательные игры на количество эффективных ударов подряд.

Заключительная часть:

Задача: Полноценное завершение тренировочного процесса, плавное снижение нагрузки, рефлексия полученного опыта.

Упражнения:

Спокойная ходьба по залу, расслабляющее дыхание.

Потягивания и растягивающие упражнения для снятия усталости.

Итоговая беседа о результатах занятия, самооценка достижений, выделение успехов и точек роста.

Учитель подводит итоги занятия, благодарит участников и формулирует перспективы дальнейших тренировок.

Методические материалы и оборудование:

Стол для настольного тенниса и сетка.

Набор теннисных мячей и набор ракеток.

Эластичные ленты для фиксации позиций.

Фишки или конусы для обозначения стартовых позиций.

Занятие прошло насыщенно и интересно, предоставив возможность юным спортсменам сделать уверенные шаги в освоении важнейшего элемента игры – атакующего удара «топ-спин».