

Конспект учебно-тренировочного занятия по настольному теннису

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

Группа: 1 год обучения, УТ-1

Место: МБУ ДО СШ 3 (теннисный зал)

Продолжительность: 1 астр. час (60 мин.)

Дата: 14.11.2024 г.

Тема занятия: «Комплекс упражнений для развития быстроты передвижения и быстроты реакции»

Цель занятия:

Развить у игроков способность быстро перемещаться вдоль стола, оперативно реагировать на изменение ситуаций и мгновенно принимать решения.

Задачи занятия:

Развитие быстроты передвижений по корту и точности ударов.

Повышение способности концентрироваться и сохранять внимание на протяжении всей игры.

Развитие уверенности в собственных силах и решительности при принятии решений.

Формирование умения взаимодействовать с партнерами и соперниками в условиях ограниченного времени.

Ход занятия

1. Подготовительная часть (10 минут)

Приветствие группы, сообщение целей и задач занятия.

Упражнения для разминки:

Бег вокруг зала с переменной направлением и шага.

Прыжки на скакалке и подскоки на месте.

Растяжка мышц и сухожилий (особенно кистей и ступней).

Упражнения на развитие мелкой моторики рук и пальцы (игра пальцами на пальцах и хватание ракетки с закрытыми глазами).

2. Основная часть (40 минут)

2.1. Развитие быстроты передвижения (15 минут)

Упражнение «Челночное перемещение»: учащиеся проходят полный круг вокруг стола с чередованием легких и резких шагов.

«Игровой квадрат»: разделение на две группы и перемещение по линиям квадрата, стремясь первым попасть в свободный угол.

Перемещение «елочкой»: перемещение боком и вперед спиной, находясь на противоположных сторонах стола.

2.2. Развитие быстроты реакции (15 минут)

Упражнение «Подайте быстро»: учащийся располагается в центре стола, ему подают мяч с двух сторон, и он должен максимально быстро отдать мяч обратно.

Параллельная игра с приемом мяча: трое учеников располагаются по углам стола, четвертый находится в центре и пытается отобрать мячи, направленные в углы.

Мяч в руке: преподаватель держит мяч в ладони, неожиданно подбрасывает его, а студенту необходимо резко отпрыгнуть и точно отправить мяч обратно.

2.3. Совершенствование техники ударов (10 минут)

Тренировка основной стойки и ведение параллельного контроля взгляда и зрения.

Исправление ошибок в технике нанесения ударов и контроле усилий.

Применение резкого короткого удара (чеканчик) для выработки агрессивной манеры игры.

3. Заключительная часть (10 минут):

Постепенное сокращение темпа упражнений и полное расслабление мышц.

Калланетика (упражнения на растяжку и восстановление дыхания).

Индивидуальные беседы с каждым обучающимся о выполненных заданиях и планах на будущее.

Подведение итогов занятия, домашнее задание

Средства и оборудование:

Профессиональные теннисные столы.

Специальные беговые дорожки с препятствиями.

Небольшие прыжковые сетки.

Эспандеры ручной работы для развития силового компонента.

Результаты занятия:

Улучшение уровня мобильной готовности и оперативного реагирования на игру.

Повышение устойчивости и адекватности восприятия и принятия решений в игровых ситуациях.

Проработка точности ударов и уверенного взаимодействия с напарниками и соперниками.