

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**  
**ОТКРЫТОГО УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**  
**ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ**  
**спортивно-оздоровительной группы**

**Дата проведения:** 6.12. 2018г.

**Время проведения:** 15<sup>30</sup> – 17<sup>00</sup>

**Возраст:** 13-15 лет

**Место проведения:** зал настольного тенниса ФОК Старт

**Оборудование:** стол для настольного тенниса; теннисная сетка; ракетки для настольного тенниса; мячи (30 шт.); автоматический тренажёр для настольного тенниса «Robo 2040»; удлинитель электрический; дидактические пособия (демонстрационная атрибутика, вводное задание – установка, финальная сетка соревнований с открытого Всероссийского турнира на призы Губернатора Самарской области от 2018г. таблицы результатов, купоны, призы.

**Тема занятия:** Совершенствование технико-тактической и физической подготовки с использованием тренажера БКМ. Сюжетно-ролевая игра «Всероссийский турнир».

**Цели занятия:**

1. Приобрести новые теоретические знания в области спорта:
  - основные тенденции развития настольного тенниса;
  - знакомство с игрой ведущих спортсменов.
2. Освоить тренировку с тренажером БКМ - как способ совершенствования технико-тактической и физической подготовки.
3. Повторение правил настольного тенниса: подготовка грамотных судей и игроков по настольному теннису.

**Задачи:**

1. Расширить познания в области спорта:
  - анализ игры соперника по имеющейся о нем информации;
  - оценка психологического состояния теннисиста и его влияние на игру;
  - влияние внешних воздействующих факторов на психологическое состояние теннисиста во время игры;
  - оценка игровой ситуации по ходу встречи;
  - тактика игры против защиты, нападения и игрока средней линии.
2. Приобретение навыков скоростного наката и топ-спина удара в процессе тренировки с БКМ.
3. Закрепить правила одиночных игр.
4. Развивать физические качества: реакцию, ловкость, координацию, выносливость. Воспитывать силу воли, умение общаться друг с другом. Сплочение коллектива внутри группы.

**Тип занятия:** комбинированное занятие

Части и содержание занятия	Время, мин.	Организационно-методические указания
<p><b><u>I Подготовительная часть</u></b> Построение</p> <p>ОРУ в движение ОРУ на месте</p>	5	<p>«Здравствуйтесь ребята!»</p> <p>Сегодня наше занятие будет состоять из двух частей:</p> <p>1) 1-ая часть – тренировка с БКМ, на базе автоматического тренажёра.</p> <p>2) 2-ая часть – сюжетно-ролевая игра «Открытый турнир».</p>
<p><b><u>II Основная часть</u></b></p>		
<p><b>1. Тренировка с БКМ</b></p>		
<p>1.1 Краткая беседа о тренировке с БКМ</p>	5	<p>Совмещение разминки с тренировкой с БКМ. Рассказать о её целях и задачах.</p> <p>Рассказать о преимуществах и недостатках работы с тренажёром.</p> <p>Упомянуть: стабильность, вращение, сила, физическая выносливость, технико-тактические особенности.</p> <p>Объяснить практическую задачу обучающихся во время работы с тренажёром.</p> <p>(Необходимо участие каждого в тренировочном процессе).</p> <p>Настройка тренажера.</p>
<p>1.2 Скоростной накат справа в спарринге с тренажёром.</p>	10	<p>Один воспитанник стоит в спарринге с тренажером и исполняет удар накатом справа, другой контролирует количество результативных ударов и время работы (не более 2 мин), остальные собирают мячи.</p> <p>Тренер корректирует игру спортсмена по ходу тренировочного процесса.</p> <p>Критерий результативности: при скорости 60 мячей в минуту должна быть не ниже 70%.</p> <p>Физическая нагрузка – высокая.</p>

Части и содержание занятия	Время, мин.	Организационно-методические указания
1.3 Перемещение из левосторонней стойки в правостороннюю («забегание») при скоростном накате слева налево в спарринге с тренажёром.	10	<p>Один воспитанник стоит в спарринге с тренажером и выполняет поочередно накат слева, «забегание» накат справа; другой контролирует количество результативных ударов и время работы (не более 1 мин), остальные собирают мячи.</p> <p>Тренер корректирует игру спортсмена по ходу тренировочного процесса.</p> <p>Критерий результативности: при скорости 60 мячей в минуту должна быть не ниже 70%.</p> <p>Физическая нагрузка – высокая.</p>
1.4 Топ-спин справа в спарринге с тренажёром	8	<p>Вопрос: «что такое топ-спин?» (ответ ребят)</p> <p>Напомнить о технике выполнения топ-спина.</p> <p>Развернуться левым боком в поворот к столу и выставив вперёд левую ногу, вес тела перенести на правую ногу и опустить плечо игровой руки ниже левого; затем, быстро разгибая правую ногу в колене, направить туловище вперёд и вверх, перенося вес на левую ногу, подвести предплечье руки с ракеткой, и как бы скользнуть по поверхности мяча.</p> <p>В момент контакта мяча с ракеткой предплечье резко ускоряет движение, как бы обгоняя направляемый мяч, что придаёт ему быстрое вращение за счет упругости накладки ракетки.</p> <p>Один воспитанник стоит в спарринге с тренажером и выполняет топ-спин удар справа, другой контролирует количество результативных ударов и время работы (не более 1 мин), остальные собирают мячи.</p> <p>Тренер корректирует игру спортсмена по ходу тренировочного процесса.</p> <p>Критерий результативности: при скорости 60 мячей в минуту должна быть не ниже 40%.</p> <p>Физическая нагрузка – максимально возможная.</p>
1.5 Окончание тренировки с БКМ	7	<p>Тренер собирает тренажёр, в это время один из воспитанников оглашает итоги тренировки с БКМ.</p> <p>Перерыв – свободное время, пока тренажёр не будет собран и полностью упакован.</p>
<b>3. Сюжетно-ролевая игра «Открытый турнир»</b>		
3.1 Краткая беседа о сюжетно-ролевой игре «Всероссийский турнир»	15	<p><i>Объяснение смысла сюжетно-ролевой игры.</i></p> <p>Ребятам предлагается повторить турнирную сетку с открытого Всероссийского турнира на призы Губернатора Самарской области, прошедшего в г. Самаре</p>

Части и содержание занятия	Время, мин.	Организационно-методические указания
		<p>7.09.2013г.</p> <p>Каждому из них предлагается стать одним из участников финальной восьмерки Всероссийского турнира. Для этого каждому из них выдаётся карточка с входными данными своего игрока. Они являются реальной и достоверной информацией о настоящих спортсменах – лидеров Российского настольного тенниса. Там указаны не только физические возможности, технические предпочтения, стиль игры, используемый инвентарь, но и психологическое состояние спортсмена на момент соревнований, его жизненные и профессиональные проблемы.</p> <p>Ребятам необходимо проанализировать все полученные данные с помощью тренера. Выбрать в своём арсенале технические приёмы и тактические схемы игры, соответствующие тактико-техническим характеристикам своего игрока. Но самое трудное заключается в том, что, проанализировав психологическое состояние, обучающийся должен поставить себя в такие же условия и провести встречу с такой же мотивацией и настроением (эквивалентом отрицательных или положительных эмоций может служить поддержка зрителей, или иные факторы психологического давления).</p> <p>За каждую выигрышную встречу воспитанник получает 2 «купона», за поражение 1 «купон». По окончании тренировки занимающиеся могут обменять их на призы в соответствии с общим номиналом заработанных купонов (по аналогии с призовыми на соревнованиях). Это дополнительно увеличит мотивацию обучающихся, повысит конкуренцию, что приближает сюжетно ролевую игру к реальным условиям.</p>
<p>3.2 Игра на счёт и судейская практика в рамках сюжетно-ролевой игры «Всероссийский турнир».</p> <p>Оценка психологического состояния теннисиста и его влияние на игру.</p> <p>Оценка игровой ситу-</p>	<p>25</p>	<p>Перед каждой встречей обучающийся знакомится с входными данными своего соперника, т.к. в реальности все теннисисты мирового уровня хорошо знают друг друга. Обдумывает и обговаривает с тренером план будущей встречи пользуясь тактико-техническим набором приёмов своего персонажа.</p> <p>Встреча проводится на большинство из 3-х партий.</p> <p>По окончании каждой встречи проводится анализ результата. Причины поражения или победы спортсмена на тренировке: провести сравнительный анализ технико-тактических особенностей игры знаменитых</p>

Части и содержание занятия	Время, мин.	Организационно-методические указания
ации по ходу встречи		<p>теннисистов и сделать заключение о превосходстве тактики.</p> <p>Каждый из воспитанников должен провести не менее 2-х встреч.</p> <p>Один из числа воспитанников (каждый по очереди) во время встречи исполняет роль судьи за столом: в полном соответствии с обязанностями судей согласно правилам ИТТФ, что приближает игроков к реальным условиям и попутно даёт судейскую практику воспитанникам под контролем тренера. Кроме того, развивает спортивную этику у играющих (корректное общение с судьями, понятие «спортивное» и «неспортивное» поведение, штрафы и санкции).</p> <p>Остальные обучающиеся по указанию тренера имитируют поведение зала по ходу встречи (объяснить какие существуют болельщики, запрещённые методы психологического давления). Возможен вариант когда кто то из сверстников исполняет роль тренера-консультанта на соревнованиях, помогая советами по применению технико-тактических схем игры.</p>
<b><u>III Заключительная часть</u></b>	5	<p>Анализ занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– подвести итог тренировки с БКМ;</li> <li>– подвести итог сюжетно-ролевой игры.</li> </ul> <p>Ребята! Наше занятие закончено, теперь вы можете обменять заработанные купоны на призы. До свидания.</p>

Тренер-преподаватель: \_\_\_\_\_ Талдыкин Ю.М.

Инструктор-методист: \_\_\_\_\_ Колосова Г.А.