16.03.2024г Настольный теннис 3 модуль 2 группа

Тема занятия: Повышение точности ударов и контрударов слева и справа, изменяя направление и длину полета мяча

 Всем доброго дня!!! Дорогие ребята, сегодня на занятии

мы познакомимся с упражнения на развитие ловкости и научимся правильно и точно выполнять свои удары в левую и правую сторону площадки.

 Также повторим технику безопасности.

**Требования безопасности перед началом занятий.**

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.

2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов вблизи стола.

3. Провести физическую разминку.

4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в настольный теннис.

**Требования безопасности во время занятий.**

1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.

2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки.

3. Соблюдать игровую дисциплину.

4. Не вести игру влажными руками.

5. Знать правила игры.

**Требования безопасности по окончании занятий.**

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4. О недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить учителю-тренеру.

Рассказывается о **двух траекториях движения мяча**: по баллистике (траектория движения мяча навесом на стол)по прямой (траектория движения мяча — прямая линия).

**От каких ударов появляется та или иная траектория?**Мяч летит по прямой от наката, а по баллистике от топ-спина. По прямой мяч имеет большую скорость, а по баллистической траектории у него больше вращение.

**Какая траектория имеет максимальную точность?**Максимальная точность у баллистической траектории мяча, когда мяч идет навесом на стол. Именно эту траекторию необходимо тренировать для увеличения точности и стабильности попадания мяча на стол.

Более детально рассмотрим в видеофильме: см.https://expert-tennis.ru/trenirovka-tochnosti-igry-v-nastolnom-tennise.html

Подведение итогов занятия: двусторонняя игра с отработкой точности ударов.