

## **Мастер-класс по настольному теннису** **тренера - преподавателя Ненашевой Марии Вадимовны**

**Тема:** «Упражнений из других видов спорта для совершенствования специальной физической и общей физической подготовки теннисистов в группах начальной подготовки».

**Актуальность данного мастер-класса** заключается во временных рамках его проведения, а именно летний период, т.к. именно летом появляется возможность увеличивать физическую и специальную нагрузки, в связи с окончанием учебного года и окончанием соревновательного сезона. Данный комплекс упражнений применим в рамках учебно-тренировочных сборов.

**Цель:** продемонстрировать необходимость совершенствования специальной и общей физической подготовки теннисистов в группах начальной подготовки на примере упражнений из легкой атлетики и спортивной гимнастики.

### **Задачи мастер-класса:**

**Образовательные:** развивать умение работать в команде, обучать выполнению новых физических упражнений.

**Оздоровительные:** формировать знания и представления о правилах безопасного поведения при занятии физическими упражнениями.

**Воспитательные:** формировать расширенное представление о спорте, которым занимается ребенок.

**Место и дата проведения:** спортивный зал «Лидер», 16 мая 2017 года.

**Оборудование:** столы для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса (15 шт.), мячи для настольного тенниса (30 шт.).

В мастер-классе участвует группа начальной подготовки 1 года обучения, под руководством тренера-преподавателя Ненашевой Марии Вадимовны.

### **Ход занятия:**

#### **Вводная часть (10 минут):**

1. Построение. Приветствие. Озвучивание задач учебно-тренировочного занятия.

2. Разминка (общеразвивающие и специальные беговые упражнения; общеразвивающие упражнения на месте).

3. Игра в эстафеты с теннисными элементами:

- А) Удержание мяча в шаге на правой стороне ракетки;
- Б) Удержание мяча в шаге на левой стороне ракетки;
- В) «Гусиный шаг» - мяч несем на любой стороне.

**Основная часть (25 минут):**

Наиболее эффективны для развития силы отталкивания следующие упражнения:

- *Скачки на месте с незначительным продвижением вперёд на одной ноге.*

Задействуется передняя часть стопы, касания пяткой поверхности не происходит. На правой и левой 6 или 10 повторов, серия повторяется от 4 до 6 раз. Также могут быть применены быстрые и лёгкие прыжки под уклон 1-3, бег на одной ноге (15-20 м на каждой). Не стоит забывать о том, что отталкивание должно быть быстрым, амортизации в коленном суставе видно быть не должно. Самое важное – отталкиваться быстро и упруго. Необходимо внимательно следить за тем, чтобы тело спортсмена во время упражнения находилось в вертикальном положении.

- *Скачки с одной ноги на другую, «шаги» с разбега (от 2 до 6 беговых шагов), 10 отталкиваний на большую длину по 4-6 раз за минимальное количество времени. В отталкивании при беге под уклон и прыжках акцент смещения должен происходить на уступающий режим мышечной работы, в гору же - на преодолевающий режим.*

- *Специальные упражнения для развития быстрой силы активного сведения бёдер в фазе полёта:*

-*махи руками и ногами как при беге из разных исходных положений (лёжа, в висе и стоя). Это же упражнение с малым отягощением в 6 серий.*

-*махи прямыми ногами и руками в верхней опоре (на брусках, барьерах, спинках стульев и т.д.) с переходом на махи как при перемещении во время бега – 6 серий. Держась за опору стоя на одной ноге широкие махи другой ногой. Акцент должен быть сделан на быстрое изменение направления движения: 6-12 раз выброс вперёд, 6-12 раз опускание вниз. Серия повторяется 3-4 раза.*

-*прыжки на месте со сменой положения ног до 12 раз. Количество подходов – 4-6.*

- *Упражнения с партнёром. Партнёр оказывает наибольшее сопротивление при изменении движения. В начале опускания или выноса ноги. На каждую ногу – 8-12 раз. От 3 до 4 серий, чередующихся с небольшими ускорениями на дистанции 40-60 м.*

- *Беговое упражнение с переменной темпа и усилий. От 6 до 10 беговых шагов быстрого активного перемещений, от 6 до 10 шагов бега по инерции на отрезке дистанции 80-120 м, максимально быстрый бег с парашютом на дистанцию от 30*

до 40 м и продолжение бегового упражнения без парашюта на расстояние от 30 до 40 м. Упражнение повторяется 4-6 раз. Бег с ходу на расстояние 20-40 м за определённое количество беговых шагов или на точное время. Одна тренировка должна включать в себя от 3 до 4 специальных упражнений.

### **Заключительная часть (5 минут)**

*Упражнения на восстановление организма после нагрузки:*

Встать свободно

-Потянуться, руки вверх, вдох, опустить руки выдох.

-Сесть на пятки, потянуть правую руку, затем левую.

-Наклон вперед потянуться.

-Из упора лежа выполнить «угол»

Построение в одну шеренгу.

Подведение итогов тренировки.

После наглядной демонстрации комплекса упражнений тренерам, присутствующим на мастер-классе предлагаются результаты тестирования 2-х групп. В той группе, где использовался комплекс, общий показатель результата по СФП выше на 0,6 балла, чем в той, где не использовался.

Обсуждение интересующих вопросов, высказывание мнений всех присутствующих тренеров-преподавателей на мастер-классе.

**Отзыв**  
**на проведение мастер-класса по теме: «Упражнений из других видов спорта для совершенствования специальной физической и общей физической подготовки теннисистов в группах начальной подготовки» тренера-преподавателя Ненашевой М.В.**

Мастер-класс проводился в спортивном зале СК «Лидер» 16 мая 2017 года. Занятие проводилось в группе НП-1.

Мастер-класс актуален перед началом летнего периода, т.к. именно летом увеличивается физическая и специальная нагрузки. Упражнения можно использовать в рамках учебно-тренировочных сборов. Программа мастер-класса направлена на: развитие скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений, привитие любви к спорту и самостоятельным занятиям физическими упражнениями, а также развитию чувств товарищества, коллективизма, взаимопомощи.

Ненашева Мария Вадимовна продемонстрировала профессиональное владение комплексом упражнений и эффективное их применение. Представление упражнения были направлены на все группы мышц, названия которых словесно озвучивались тренером-преподавателем.

При проведении мастер-класса цель и задачи были достигнуты, продемонстрирована необходимость совершенствования специальной физической подготовки теннисистов в группах начальной подготовки на примере упражнений из легкой атлетики и спортивной гимнастики, что послужило решению задач, которые ставил перед собой тренер-преподаватель, применяемые комплексы упражнений и игровые ситуации позволили добиться положительной динамики в развитии физических и умственных способностей у учащихся, что качественно повысило уровень взаимопонимания в группе, умение ориентироваться в пространстве, работы в команде.

Я считаю, мастер-класс, проведен профессионально с точки зрения построения учебно-тренировочного занятия, с учетом гендерных и возрастных особенностей. Тренер-преподаватель – Ненашева Мария Вадимовна провела занятие в доброжелательной обстановке, все участники мастер-класса с удовольствием

выполняли упражнения, что еще раз обращает наше внимание на применение тренером-преподавателем дифференцированного подхода в подготовке мастер-класса.

Мария Вадимовна в общении была доброжелательна, ответила на все заданные вопросы.

Директор МАУ ДО  
ДЮСШ «Юность»,  
заслуженный работник физической  
культуры и спорта Кубани

В.С. Боровик

Старший тренер-преподаватель  
МАУ ДО ДЮСШ «Юность» ,  
заслуженный работник физической  
культуры и спорта Кубани

В.В. Крылов