**ПРОГРАММА МАСТЕР-КЛАССА**

**по теме: «Сочетание накатов справа и слева»**

**(выполняется учащимися группы начальной подготовки второго года обучения)**

**тренера-преподавателя отделения настольного тенниса Крыловой Ирины Михайловны**

**Место проведения: МАОУ ДОД ДЮСШ «Юность» г. Славянска-на-Кубани**

**Время проведения: 90 минут**

**Инвентарь: мячи, ракетки и столы для настольного тенниса.**

Настольный теннис - одна из наиболее популярных и широко распространенных спортивных игр. В Международную федерацию настольного тенниса (ITTF) входят свыше 130 национальных федераций. Европейский союз настольного тенниса (ETTU) объединяет спортсменов из 33 национальных федераций Европы.

Большая популярность настольного тенниса объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним позитивным воздействием на двигательные, психические и волевые качества человека. Основное достоинство настольного тенниса - это разнообразие движений, способствующих развитию координации. Кроме того, игровая деятельность способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и деятельности всех систем организма.

Занятия настольным теннисом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, находчивость, быстроту мышления, изобретательность, тонкий расчет, глазомер, внимание, выдержку, волю к победе и другие ценные качества. Место настольного тенниса в системе воспитания обусловливается, прежде всего, доступностью игры: невысокой стоимостью инвентаря и оборудования, простотой установки стола в помещении или на воздухе, легкой осваиваемостью основных правил и азов техники игры.

Однако настольный теннис - это и одна из технически сложных спортивных игр. Теннисисты высокого класса демонстрируют отличную технику владения самым маленьким и самым легким в спортивных играх мячом. Современную игру характеризуют большая скорость движения руки и полета мяча, мощность его вращений, минимальное время реагирования на игровую ситуацию, значимость прогнозирования хода игры. Теннисист должен стремиться постоянно создавать выгодные для себя тактические ситуации, но, так как соперник ставит перед собой аналогичные задачи, в каждом поединке неизбежно завязывается напряженная психологическая борьба за создание выгодных и неожиданных моментов для решительного и умелого применения

задуманного или внезапно избранного действия или тактической комбинации. Такое единоборство неизбежно сопровождается активным проявлением инициативы, настойчивости, самообладания, выдержки, решительности, смелости и воли в достижении поставленной задачи. Поэтому систематические занятия настольным теннисом способствуют развитию многих необходимых волевых и моральных качеств, что имеет важное воспитательное значение.

Для совершенствования накатов справа и слева мною был разработан мастер-класс с комплексом упражнений.

Задачи мастер-класса : 1. Совершенствование техники накатов справа и слева.

2. Совершенствование координации перемещений влево и вправо.

3. Развитие ловкости.

**I. Вводная часть**

Разминка в настольном теннисе, как и в других видах спорта, занимает очень важное место. Во-первых, прежде всего – это профилактика травм, т.е. когда спортсмен хорошо размят, получить травму он только при невнимательном выполнении упражнения или неосторожности. Во-вторых, разминка – это эмоциональный и психологический настрой, который позволяет подготовиться организму к предстоящей работе.

*Разминка: (15 мин.)*

1. Построение.

2. Ходьба:

на носках;

на пятках;

3. Бег.

Беговые упражнения:

бег с захлёстыванием голени;

бег с высоким подниманием бедра.

4. Приставной шаг правым боком.

5. Приставной шаг левым боком.

6. Ходьба.

*Комплекс ОРУ (по 10 раз каждое).*

Вращение головой;

Вращение прямыми руками;

Вращение предплечьем;

Наклоны туловища вправо, влево.

Наклоны туловища вперед, назад.

Повороты туловища вправо влево.

Приседания.

Махи ногами.

Прыжки вперед назад (20 раз)

Прыжки на правой ноге вправо, влево (10 раз)

Прыжки на левой ноге вправо, влево (10 раз)

**II. Основная часть**

*СФП (10 мин)*

1. Жонглирование мяча на правой стороне ракетки, приставным шагом правым боком.

2. Жонглирование мяча на левой стороне ракетки, приставным шагом левым боком.

3. 2 приставных шага правым боком, 2 приставных шага левым боком, мяч несём на правой стороне ракетки.

4. Приставной шаг «змейкой» (вправо влево с продвижением вперёд), несём мяч на левой стороне ракетки.

5. 10 приседаний с жонглированием мяча справа слева.

6. Жонглируя мячом на ракетке, принять положение лёжа, набить 10 раз, встать.

7. Имитация накатов справа слева в передвижении в правый и в левый угол.

8. Имитация накатов справа с лева в левом углу с разворотом на месте.

*ТТП(65 мин)*

1. Игра на столе с партнером.

2. Накат справа слева, в передвижении из правого и левого угла в правый угол. (Контролировать перенос веса тела при накате справа, справой ноги на левую и слева с левой ноги на правую; следить за точностью попадания мяча на стол). (Один спортсмен выполняет 10 мин, следующие 10 мин задание выполняет другой спортсмен)

3. Накат справа слева из левого угла по диагонали (Следить за выходом ног и обработкой мяча ракеткой) (10 мин).

4. Приём короткого мяча слева, тренировка наката слева по диагонали, перевод мяча вправо на реакцию, завершающий удар справа по диагонали (следить за моментом приёма мяча, направлением его полёта, точностью попадания, завершающим ударом стараться выиграть очко) (20 мин).

5. Игра на счёт. (15 мин.)

**III. Заключительная часть**

1. Построение.

2. Подведение итогов тренировки.

3. Объявление домашнего задания.