**Тренировочные занятия по настольному теннису по удалённой методике для групп: тренировочного этапа и совершенствования спортивного мастерства**

**04 Февраля 2022г.**

**1. Теоретическая часть: «Топспин и виды топспинов в настольном теннисе».**

**Топспин** —это удар, придающий мячу сверхсильное вращение. Топспин справа по рисунку выполнения очень похож на движение дискобола, посылающего закрученный диск. Тело спортсмена поворачивается вокруг оси — выставленной немного вперед левой ноги —в направлении удара. Имеется несколько вариантов его выполнения.

Выделяют пять основных: медленный (зависающий), собственно, топспин, быстрый, боковой и контртопспин. Рассмотрим коротко каждый из них.

**Медленный (зависающий) топспин -** производится в верхней или после верхней точки отскока мяча. Замах при этом большой, рука с ракеткой вытягивается как можно более вверх. Этот способ применяется против играющего пассивно. С одной стороны, достигается высокая траектория полета мяча, а с другой — прием как бы подтягивает к столу соперника, желающего играть в дальней зоне. Эффективность этого удара возрастает, когда он неожиданно применяется после серии быстрых топспинов. Однако для соперников, привыкших к таким медленным топспинам, они представляют удобную мишень для завершающих ударов.

**При быстром топспине** угол наклона ракетки в пределах 30—50°. Для полета мяча определяющей является скорость, а не сила его вращения, которая может быть меньше, чем при обычном топспине. Быстрый топспин производится на взлете мяча или в верхней точке его отскока.

**Топспины слева** - имеют в основном такие же варианты, что и топспины справа. Но более сложная координация работы рук, корпуса, ног при движении слева ограничивает применение силовых топспинов. Очень распространены быстрые топспины слева. Этому приему в большей степени присуща игра кистью, что делает топспины слева более коварными, чем топспины справа.

**Контртопспин** - относится к числу наиболее сложных ударов. Он представляет собой атакующий вариант отражения топспинов. Контртопспин выполняют длинным, размашистым движением руки часто на нисходящем участке траектории полета мяча, а также в верхней точке.

**2. Практическая часть: Комплекс физических упражнений:**

**Разминка ОФП (общая физическая подготовка):**

***Общеразвивающие упражнения в движении:***

1. Ходьба на месте (5 мин.)
2. Бег на месте (5 мин.)
3. Прыжки на скакалке (два подхода по 1 мин.)

***Общеразвивающие упражнения на месте (8-10 повторений):***

* 1. Исходное положение - стойка, руки на поясе

 1-4 - наклоны головой в правую/ левую стороны

* 1. - наклоны головой вперед/ назад
	2. Исходное положение - стойка, руки вверх

 1-4 - круговые движения руками вперед

* 1. - круговые движения руками назад
	2. Исходное положение - стойка, руки в стороны

1-4 - круговые движения локтевым суставом вперед

* 1. – круговые движения локтевым суставом назад
	2. Исходное положение - стойка, руки в стороны

1-4 – круговые движения кистями рук вперед

* 1. – круговые движения кистями рук назад
	2. Исходное положение - стойка, руки на поясе
1. – наклон туловища вперед

2 – наклон туловища назад

3 – наклон туловища вправо

4 – наклон туловища влево

* 1. Исходное положение - стойка, руки за голову

1-2 – поворот туловища вправо

* 1. – поворот туловища влево

7) Исходное положение - стойка, руки на коленях

1-4 – круговые движения коленным суставом в правую сторону

* 1. – круговые движения коленным суставом в левую сторону

8) Исходное положение - широкая стойка, ноги врозь

1 – присед на правую, левую в сторону на носок, руки вперед

2 – Исходное положение

3 – присед на левую, правую в сторону на носок, руки вперед

1. – Исходное положение

9) Исходное положение – основная стойка (упражнение выполняется прыжком)

* + 1. – упор присед
		2. – упор лежа
		3. – упор присед

4– основная стойка

10) Отжимания (20-25 раз)

11) Пресс (30-35 раз)

12) Приседания (30 раз)

**Основной этап:**

1) Имитационные движения топспина справа в выполнении техники жонглирования без использования ракетки и мяча– 250 раз;

2) Имитационные движения топспина слева в выполнении техники жонглирования без использования ракетки и мяча– 250 раз;

3) Имитационные движения поочередно топспина справа и топспина слева с разворотом ног в выполнении техники жонглирования без использования ракетки и мяча– 250 раз.

**Заключительный этап – заминка:**

* Глубоко и размеренно дышим – вдох носом, выдох ртом;
* Исходное положение - стойка, ноги на ширине плеч, на вдохе - руки вверх, на выдохе опускаем, одновременно наклоняясь к полу. Стараемся коснуться пола ладонями. Покачаться несколько секунд в таком положении;
* В положении наклона, не сгибая коленей, обнимаем каждую голень по очереди. Необходимо почувствовать, как тянутся мышцы. Замираем на пару мгновений;
* Делаем плавные наклоны корпуса в стороны, вперед и назад. Руки держим над головой, скрепленными в замок;
* Поднимаем одно бедро к груди, обхватываем его руками, стоим в такой позе 5-10 секунд, затем смена ног;
* Делаем поочередный захлест голени назад, руками прижимая пятку к ягодицам, колени не разводим. Необходимо почувствовать натяжение передних бедренных мышц. Стоим так 10-20 секунд с каждой ногой;
* Делаем перекаты в приседе с одной ноги на другую, мягко растягивая внутреннюю поверхность бедер;
* Садимся в позу лотоса, делаем 5-7 глубоких вдохов и выдохов.

**3. Просмотр видеофайлов по теме:**

**Топспин слева**

<https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&v=sWka0JK_FJY&feature=emb_logo>

**Топспин справа**

<https://www.youtube.com/watch?time_continue=13&v=JAZ6MUVEiIg&feature=emb_logo>