**13.10.2021г. Учебная группа 1ТО**

**Преподаватель Кучеренко Наталья Михайловна**

**ОГСЭ. 04 Физическая культура**

Раздел 2. «Настольный теннис»

Тема 2.1. Техника и тактика игры

Практическое занятие №1

**Цели занятия:**

**- образовательная:** ознакомить с техникой приема мяча с нижним и смешанным вращением мяча; выполнение комбинационных серий защитных и атакующих приемов техники игры.

**- развивающая:** развитие физических качеств быстроты реакции, внимания, координации, скорости, силовой выносливости, игрового мышления и др. качества, необходимые для игрока в настольный теннис.

- **воспитательная:** воспитывать у студентов самостоятельность, инициативность, дух спортивного соперничества, нравственных и волевых качеств спортсмена.

**Задачи занятия:** отработать технику приема мяча с нижним и смешанным вращением мяча; комбинационных серий защитных и атакующих приемов техники игры.

**Мотивация:** полученные знания и умения необходимы для дальнейшего изучения учебной дисциплины, выполнения практических заданий, которые являются базовыми для изучения других разделов программы.

**ПРАВИЛА ИГРЫ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

Партия состоит из розыгрышей, каждый из которых начинается с подачи. Первый подающий обычно определяется жребием. Далее подающие чередуются каждые две подачи. В старой 21-очковой игре каждый подающий подавал 5 подач. В случае равного счёта 20:20 (в 11-очковой партии — 10:10) подача переходит к другому игроку (команде) после каждого розыгрыша до тех пор, пока отрыв не составит два очка. По современным правилам партия идет до 11 очков. При парной игре при переходе подачи игрок, принимавший мяч, становится подающим, а партнёр игрока, подававшего мяч становится принимающим. Игру (встречу) следует проводить до победы одного из игроков (команд) в большинстве из определённого нечётного числа партий (от 3 до 7 в зависимости от правил соревнований). Во время игры если мяч зацепил сетку и переместился на другую половину, то игра продолжается.

**ПОДАЧА**

Подача в настольном теннисе производится согласно следующим правилам:

1. Мяч должен быть подброшен вертикально вверх с открытой ладони не менее чем на 16 см, и от момента отрыва от ладони до соударения с ракеткой должен быть обязательно выше, чем поверхность стола и за пределами концевой линии края стола.
2. Подающий должен ударить по мячу так, чтобы тот ударился один раз на своей половине и хотя бы один раз на половине соперника.
3. Подача должна выполняться так, чтобы принимающий (принимающие в парной игре) и судья ясно видели все фазы подачи. Нельзя, к примеру, скрывать момент подачи рукой, в которой находится ракетка, телом или одеждой.
4. Подача считается поданной, как только мяч оторвался от ладони подающего.
5. Если мяч зацепил при подаче сетку, но при этом все остальные правила были соблюдены, объявляется «переподача» — подающий должен повторить подачу (раньше, если при подаче мяч задевал сетку и перелетал на другую половину, игра продолжалась).
6. После успешной подачи все остальные удары должны быть сделаны так, чтобы мяч ударялся только на половине соперника.

**НАЧИСЛЕНИЕ ОЧКОВ**

Очки начисляются сопернику в том случае, когда игрок сделал одну из следующих ошибок:

1. Ошибка при подаче (например, мяч попал в сетку);
2. Неправильная подача (например, мяч не был подкинут на 16 см);
3. Мяч при подаче ударился два раза на своей стороне;
4. Мяч попал на свою сторону после удара ракеткой;
5. Мяч был ударен дважды (так как рука от запястья считается по правилам частью ракетки, то если мяч попал по пальцам, а затем по ракетке, он считается ударенным дважды);
6. Мяч попал во что угодно, кроме ракетки, после отскока от стола (например, в пол или в игрока);
7. Мяч не попал по стороне соперника после удара;
8. Мяч был отбит до того, как ударился об стол;
9. Стол был подвинут или свободная рука коснулась стола;
10. Мяч при подаче не попал в зону соперника.

**ПАРНАЯ ИГРА**

Следующие дополнительные правила используются при парной игре: Стол разделен вдоль, белой полосой на зоны (две с каждой стороны). При подаче мяч должен удариться в правую зону своей половины и левую зону половины соперника, другими словами мяч должен быть подан по диагонали. Партнёры должны отбивать мяч по очереди. Например, после того, как подающий подал мяч, и отбивающий его отбил, следующий удар должен быть произведён партнёром подающего, а следующий партнёром принимающего и т. д.

**Литература:** 1.Методика обучения легкоатлетическим упражнениям: Учеб. пособие для ин-тов физ. Культуры и фак. Физ. Воспитания ВУЗов / Под общ. ред. М.П. Кривоносова, Т.П.Юшкевича. – Минск: Высшая школа, 2009. – 310 с.

2. Гринь Р.А. Легкая атлетика: Метод.пособ. для проф.–тех.. училищ. – К.: Вища школа, 2009. – 167 с.

3. Ю.И. Портных. Спортивные и подвижные игры: учеб. для средних учебных заведений физ. культуры. М. «Физкультура и спорт», 1У//. 2009. – 382с.

**Домашнее задание:**

1. Написать правила техники безопасности на занятиях настольным теннисом.

Выполненное домашнее задание сфотографировать (или набрать) и прислать на электронный адрес преподавателя [oktyabr70n@mail.ru](mailto:oktyabr70n@mail.ru) до 18.10.2021г.