**18.10.2021г. Учебная группа 1ТО**

**Преподаватель Кучеренко Наталья Михайловна**

**ОГСЭ. 04 Физическая культура**

Раздел 2. «Настольный теннис»

Тема 2.1. Техника и тактика игры

Практическое занятие №2

**Цели занятия:**

**- образовательная:** ознакомить с техникой приёма подач с нижним и смешанным вращением мяча, подачи, подрезки справа и слева, «свечи», удары справа и слева, накатом и топ-спином. Учебная игра.

**- 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.

## Удары

### (накат, подрезка, топ-спин...)

#### Удары

Существует два способа отбить мяч ракеткой. Первый - подставляя ракетку. В этом случае невозможно предугадать как полетит мяч. Этот способ использует большинство новичков.

Второй способ - используя вращение мяча. Для этого нужно ударить мяч по касательной, чтобы резина вашей ракетки смогла захватить мяч и заставить его вращаться. Тип вращения зависит от угла ракетки и направления ее движения в момент соприкосновения с мячом. Различают несколько типов ударов, основные - [накат](http://tabletennis.hobby.ru/tech/strikes.shtml#nakat), [подрезка](http://tabletennis.hobby.ru/tech/strikes.shtml#podrezka) и [топ-спин](http://tabletennis.hobby.ru/tech/strikes.shtml#top-spin).

Для того, чтобы добиться успеха в настольном теннисе, вы должны освоить разные типы ударов и научиться применять их в зависимости от вращения мяча.

## Накат

Чтобы накатить, нужно во время контакта с мячом вести ракетку снизу вверх. После наката мяч имеет эффект погружения вниз, поэтому накатывать можно с любой силой, поскольку вращение заставит мяч опуститься и попасть на стол.

#### Накат открытой ракеткой (справа)

Накат справа - это один из основных атакующих ударов. Ракетка при этом движется вверх и вперед и наносит удар по верхней боковой половине мяча.

Вот последовательность выполнения удара. Ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях. Левая нога чуть выдвинута вперед. Вес тела равномерно распределен на обе ноги. Туловище слегка наклонено влево к столу, рука с ракеткой отведена назад вправо для замаха. Она начинает движение, когда ноги, ракетка и приближающийся мяч образуют как бы равносторонний треугольник. Удар наносится в высшей точке отскока мяча, после чего руку отводят влево-вверх.

В момент контакта  ракетки с мячом предплечье как бы обгоняет мяч. Ракетка движется по дуге, постепенно меняя угол наклона, в результате получается как бы обкатывание мяча сверху. Кисть при накате резким движением придает мячу вращение. При ударе тяжесть тела перемещается на левую ногу. После выполнения наката следует немедленно занять исходное положение.

#### Накат закрытой ракеткой (слева)

Движение мяча в основном такое же, как при накате справа. Необходимое вращение придается мячу при движении вверх-вперед.

Вот последовательность выполнения удара. Ноги на ширине плеч, чуть согнуты, правая чуть выдвинута вперед, центр тяжести равномерно распределен на обе ноги. Рука на уровне пояса согнута в локте и отведена влево-назад, предплечье параллельно поверхности стола.

При ударе предплечье резко идет вперед, ракетка как бы обкатывает мяч сверху, после чего рука свободно уходит вправо-вверх. Центр тяжести смещается на правую ногу, рука возвращается в исходное положение.

(По книге Амелина А. Н., Пашнина В. А. Настольный теннис - изд. 2-е, доп. - Физкультура и спорт, 1985).


Рис. 1

Если закрученный мяч после наката попадет на вертикально расположенную ракетку, то он отскочит вверх ([рис. 1](http://tabletennis.hobby.ru/tech/strikes.shtml#ris1)).


Рис. 2

Чтобы скомпенсировать кручение, и правильно отбить мяч следует [накатить](http://tabletennis.hobby.ru/tech/strikes.shtml#nakat) ([рис. 2](http://tabletennis.hobby.ru/tech/strikes.shtml#ris2)).

## Подрезка

Чтобы подрезать, нужно во время контакта с мячом вести ракетку сверху вниз. После подрезки мяч поднимается вверх, поэтому чем сильнее вы закрутите мяч, тем дальше он будет улетать. Подрезка считается оборонительным ударом. С подрезанного мяча сложнее атаковать.

#### Подрезка открытой ракеткой (справа)

Выполнение удара. Висходном положении игрок стоит почти лицом к столу, слегка выставив вперед левую ногу, рука делает замах назад-вверх и затем идет вперед-вниз. В момент удара мяча о ракетку, которая обращена открытой стороной вверх, рука слегка согнута. После удара ракетка немного сопровождает мяч и затем уходит влево-вперед вниз.

Сила удара при подрезке существенно зависит от встречной скорости мяча и расстояния от стола, на котором его принимают.

#### Подрезка закрытой ракеткой (слева)

Исходная стойка типична для игры слева: правая нога немного впереди, туловище чуть повернуто влево. Движение руки, сильно согнутой в локте и отведенной налево-вверх-назад для замаха, происходит сначала вперед-вниз, причем на этом этапе рука в локте не разгибается. В процессе движения туловище немного поворачивается и центр тяжести переносится на правую ногу.

(По книге Амелина А. Н., Пашнина В. А. Настольный теннис - изд. 2-е, доп. - Физкультура и спорт, 1985).


Рис. 3

Если закрученный мяч после подрезки попадет на вертикально расположенную ракетку, то он отскочит вниз ([рис. 3](http://tabletennis.hobby.ru/tech/strikes.shtml#ris3)).


Рис. 4

Чтобы скомпенсировать кручение, и правильно отбить мяч следует [подрезать](http://tabletennis.hobby.ru/tech/strikes.shtml#podrezka) как это показано на рисунке ([рис. 4](http://tabletennis.hobby.ru/tech/strikes.shtml#ris4)).

## Топ-спин

Назначение этого атакующего приема - придать мячу сверхсильное верхнее вращение. Скорость его намного больше, чем при накате, что очень усложняет сопернику ответные действия.

Во-первых, самым неожиданным бывает отскок мяча от стола. Во вторых, даже уже принятый ракеткой мяч остается непослушным, и направить его по задуманному направлению очень и очень не просто.

Хорош топ-спин и потому, что сильно закрученный мяч высоко пролетает над сеткой и это придает смелости атакующему. Считается, что применять топ-спин можно всегда, но практика показывает, что это не так.

#### Топ-спин справа

Для топ-спина характерен большой замах, как правило вытянутой рукой. Выпрямление ее в начале движения позволяет увеличить и сам замах, и скорость ракетки с помощью усилия предплечья и кисти. Движение руки при топ-спине в отличие от удара накатом почти полностью направлено вверх, а удар по мячу носит скользящий характер.

Исходная стойка: левая нога чуть выдвинута вперед, правая рука выпрямлена и отведена за спину вправо-назад. Туловище развернуто в правую сторону, чтобы увеличить замах. Ноги согнуты в коленях, все тело расслаблено.

Топ-спин начинается с активного поворота в направлении удара. Правая рука идет вперед-влево-вверх. Вес тела переносят с правой ноги на левую. По инерции туловище и рука могут даже уходить далеко влево. В момент соприкосновения с мячом ракетка должна как бы скользнуть по нему. При этом сила прямого удара мяча о ракетку минимальна. Однако кисть придает ему заключительное ускорение.

Есть еще вариант топ-спина справа, который называют боковым. Разница в выполнении прямого топ-спина и бокового заключается в том, что руку с ракеткой заводят к мячу сбоку, кисть опущена чуть больше.

#### Топ-спин слева

Практикуется гораздо реже, чем справа. Классический левый топ-спин не выполняется, это объясняется необходимостью увеличить замах при ударе, что обычно приводит к возникновению помимо верхнего вращения мяча еще и бокового.

**Литература:** 1. Амелина, А. Н. Настольный теннис / А.Н. Амелина, В.А. Пашинин. - М.: Физкультура и спорт**, 2017.** - 112 c.
2. Барчукова, Г. В. Настольный теннис / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Дивизион, **2010.** - 188 c.
3. Барчукова, Г. В. Настольный теннис для всех / Г.В. Барчукова. - М.: Физкультура и спорт, **2017.** - 208 c.
4. Рассел, Джесси Настольный теннис на Олимпийских играх / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2013. **- 543** c.
5. Рассел, Джесси Настольный теннис на летних Олимпийских играх 2008 / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2012. **- 251** c.

 **Домашнее задание:**

1. Правила контроля и самоконтроля во время занятий настольным теннисом. Профилактика спортивного травматизма.

Выполненное домашнее задание сфотографировать (или набрать) и прислать на электронный адрес преподавателя oktyabr70n@mail.ru до 25.10.2021г.