19.10.2021 1ТЭМ 3я пара ОДБ. 07. Физическая культура

Преподаватель Долгополый В.В.

Тема занятия .Настольный теннис. Выполнение комбинационных серий защитных и атакующих приемов техники игры. Игра атакующего против защитника, атакующего против атакующего. Контрольный норматив: выполнение подачи с нижним боковым вращением мяча. Учебная игра.

Вид занятия теоретическое

1. Образовательная цель: Научить элементарным приемам техники игры в настольный теннис. Выполнение комбинационных серий защитных и атакующих приемов техники игры.

2 Развивающая : Развитие быстроты, ловкости и координации движений в настольном теннисе и тактическим действиям в игре.

3. Воспитательная: Способствовать развитию чувства товарищества, дружеского участия, ответственности, дисциплинированности, взаимопонимание между студентами и преподавателем.

**Тактика атакующей игры против игрока нападающего стиля** Если вы предпочитаете нападающий стиль игры и встречаетесь с соперником, придерживающимся такого же стиля, то старайтесь навязать ему свою, удобную для вас тактику. Стремитесь постоянно владеть инициативой, опережать соперника в использовании атакующих и контратакующих действий. Для этого обратите серьезное внимание на набор применяемых вами подач. Подача должна быть или выигрышной, или такой, чтобы, с одной стороны, не дать возможности противнику начать с нее атаку, а с другой — создать предпосылки для своей атаки. Рекомендуем применять сложные короткие и сложные быстрые длинные подачи, выбивающие принимающего из удобной позиции. Для достижения успеха важно также уметь принимать подачи так, чтобы не дать сопернику начать атаку и в то же время самому быть готовым выполнить ее в любой момент. Для построения тактики игры против игрока нападающего стиля могут подойти все перечисленные тактические варианты. Выбор их зависит прежде всего от ваших возможностей и особенностей игры соперника. Поэтому старайтесь иметь в своем арсенале не только выигрышный технический прием, который с гарантией обеспечит вам выигрыш очка, но также хорошо наигранные, отработанные тактические варианты и комбинации технических элементов на своей подаче, на приеме подачи соперника, а также в ходе розыгрыша очка, применение которых позволит вам выиграть очко. Тактика атакующей игры против игрока защитного стиля Подачи также имеют большое значение для построения тактики игры против игроков и защитного стиля, и нападающего. Старайтесь применять атакующие подачи не только для выигрыша очка, но и для того, чтобы поставить соперника в трудное положение для последующего выигрыша очка. Подачи желательно выполнять короткие, чтобы не дать сопернику возможности с вашей подачи начать или завершить атаку. Для построения тактики игры с игроками защитного стиля рекомендуется применять тактические варианты смены игрового ритма, постоянного изменения направления полета мяча, усыпления внимания с последующими неожиданными быстрыми действиями, особенно направляя мяч в живот или в противоположный от места нахождения соперника угол стола. Приносит также успех тактический вариант «зажим» в один из углов стола, чтобы затем неожиданным быстрым ударом, накатом или топ-спином в другой угол стола застать соперника врасплох. Если соперник плохо двигается вперед-назад, то посылайте мячи разнообразно, направляя их именно в этих направлениях, возвращая то медленные короткие, то быстрые длинные мячи, и, выбрав ситуацию, завершайте атаку. Помните, что игроки защитного стиля иногда стремятся выиграть очко сами и, не выжидая ошибки, могут неожиданно не только атаковать по короткому мячу со стола, но и контратаковать ударом или контртоп-спином. Будьте готовы к подобным атакам, научитесь отвечать на такие мячи контратакующими действиями.

**Тактика защитной игры против игрока нападающего стиля** Тактика игрока защитного стиля в основном зависит от действий соперника и применяемых им тактических вариантов. Выиграть очко удается либо в результате ошибки игрока атакующего стиля, либо когда атакующий даст возможность выиграть активно игроку защитного стиля. Игрок защитного стиля, в отличие от нападающего, который атакует серийно, свой коронный, сильный атакующий элемент выполняет, как правило, один раз, что усложняет его прием соперником. Игрокам защитного стиля рекомендуется в основном использовать тактические варианты «длительного розыгрыша очка» и смены игрового ритма, запутывая игровыми действиями, нелогичной игрой и другие, имеющие цель не дать сопернику серийно нападать и завершать начатую атаку. Тактика защитной игры против игрока защитного стиля Когда встречаются два игрока, исповедующих один стиль, то иногда один из них меняет свое игровое амплуа и играет как игрок нападающего стиля. В таких случаях подходят перечисленные уже тактические варианты и комбинации для нападающего игрока против игрока защитного стиля и игрока защитного стиля против нападающего. Еще одна ситуация — два игрока ведут выжидательную игру, надеясь на ошибки соперника. В этом случае можно применять такие тактические варианты, как нелогичная игра, смена ритма в игре срезками, «зажим» и некоторые другие. Однако если для ускорения игры вводится правило 13 ударов, тогда надо стремиться активизировать игру на своих подачах, применяя варианты для нападающего стиля, а также активно играть на подачах противника, так как противник, готовя свою атаку, часто забывает о предосторожности и возвращает удобные для атаки мячи. Как бы ни играл соперник — в защитном или нападающем стиле, старайтесь разнообразить игру, варьировать ее темп. Неожиданность задуманных комбинаций, творческий подход к игре исключительно важны. Знание тактических комбинаций, вариантов, владение ими помогут вам правильно составлять тактический план и успешно осуществлять его в игре с конкретным противником. Выбирая тактические варианты и комбинации игры, исходите из уровня вашей физической и технической подготовленности и возможностей соперника. Противопоставляйте свои сильные стороны слабым сторонам соперника, старайтесь нейтрализовать его сильные стороны — и вы добьетесь успеха в игре.

**Наблюдая за игрой будущего соперника, обратите внимание на следующие детали**: - какой рукой играет ваш соперник и как держит ракетку; - какой ракеткой и какими типами накладок пользуется; - в каком играет стиле; - какова приблизительно его общая и специальная физическая подготовленность, особенно — насколько развиты такие качества, как выносливость, быстрота реакции и передвижений, ловкость, сила; - как и какой техникой игры он владеет, особое внимание обратите на то, как он подает, какие у него излюбленные технические приемы; - понаблюдайте, какие технические приемы на своей подаче, на приеме подач и в ходе розыгрыша очка чаще применяет и какими чаще выигрывает ваш будущий соперник; - постарайтесь оценить его волевые качества: как он себя ведет при выигрыше и проигрыше партии; внимательно последите, как он играет в решающие моменты партии: когда ведет в счете несколько очков, когда проигрывает 1—2 очка, когда проигрывает много очков, когда счет в партии равный. Не пожалейте времени, понаблюдайте за игрой будущего соперника серьезно, ведь умение видеть, правильно анализировать и делать необходимые выводы важнейшая часть тактики игры.

**Подача слева с боковым вращением**



Этот вид не очень сложен в освоении, но очень помогает любителю на протяжении всей теннисной карьеры.

Дело в том, что слева можно подавать разной длины и с разными вращениями практически одним движением. То есть из одной позиции можно подать, как коротко вправо, так и длинно быстро влево. Такое сочетание крайне неприятно для всех играющих в настольный теннис.

Причем самыми неприятными для приема в настольном теннисе являются подачи с правым боковым-верхним и боковым-нижним в правый угол. Под них очень неудобно ставить правильный наклон и при малейшем техническом недочете происходит либо ошибка, либо мяч поднимается высоко и удобен для завершения атаки подающего.

И, как вы уже догадались, именно подача слева подается с правым боковым-верхним и боковым-нижним вращением.

Тут надо сделать пояснение. Когда вы крутите мяч слева на право, то мячу придается так называемое правое боковое вращение. Когда же крутите мяч справа на лево, то мячу придается левое боковое вращение.

При подаче слева мы делаем движение слева на право и соответственно придаем мячу правое боковое вращением.

2-й вид – «Маятник» справа с боковым вращением

В этом варианте ракетка движется справа на лево и мячу придается левое боковое вращение.



На 1-м шаге вы учитесь просто крутить мяч. Например, встаете дома у дивана и раз за разом воспроизводите движение подачи, чтобы получалось вращение. На этом шаге главное научиться крутить мяч.

На 2-м шаге вы осваиваете правильную позицию из которой выполняется «маятник». Заняв правильную позицию, вы просто учитесь направлять мяч на стол без вращения. Оно пока не нужно – здесь главное освоить правильную позицию и синхронную работу ног и руки.

На 3-м шаге вы совмещаете эти 2 умения (крутить мяч и подавать из правильной позиции) и после нескольких тренировок уже владеете неплохим «маятником» с боковым вращением.

**Домашнее задание:**

1. Подготовить информацию по теме: История развития настольного тенниса.
2. Самостоятельно **выполнить** (описать в конспекте) комплекс из 5упражнений для развития ловкости.
3. Выполненное задание сфотографировать(или набрать) и прислать на электронный адрес преподавателя 201964@mail.ru до 21.10.21г

**Литература основная**:

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

2. Андреев С.Н. Футбол – Твои игры: Кн. для учащихся сред. и ст. классов. – М.: Просвещение, 1988. – 114 с.: ил.

3. Чешихина В.В. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи. Учебное пособие для студентов ВУЗов. – М.: «Союз» 2000.- 266с.

4. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. Заведений /Ю.Д.Савин и др., Под ред. Ю.Д.Железнякова, Ю.М. Портнова.-М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 400 с.

5. Амелин А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А.Н. Амелин, В. А.Пашин. — 3-е изд., испр. и доп. — М., 1999.

6 Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. / Г. В. Барчукова. – М. : Советский спорт, 1989. – 48 с..