25.10.2021г. 3пара 1ТЭМ. Дисциплина ОДБ. 07. Физическая культура

Преподаватель Долгополый В.В.

Тема занятия . Настольный теннис Совершенствование приема подач с верхним и смешанным вращением мяча. Учебная игра. Контрольный норматив: выполнение подачи с верхним боковым вращением мяча.

1. Образовательная цель: Научить элементарным приемам техники игры в настольный теннис. Совершенствование приема подач подрезки и вращения.

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

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

 Вращение мяча Вращение мяча не имеет такого большого значения не в одной из игр, как в настольном теннисе. Вращение мяча хорошо прослеживается при приеме подачи. Если подача выполнена с верхним вращением мяча, попадая на ракетку принимающего не опытного игрока, то мяч полетит за стол

 **Подача слева с правым боковым верхним и нижним вращением**

 Основные движения: a) исходное положение такое же, как было описано раньше. После того как мяч подброшен, рука с ракеткой движется влево-назад и вверх для замаха. При замахе плоскость ракетки слегка отклонена назад, кисть соответственно сгибается, ручка ракетки направлена вниз, чтобы кисти было удобно приложить усилие; b) рукой с ракеткой выполняют маховое движение слева-сзади- вверх направо-впередвниз; при соприкосновении с ракеткой мяч как бы скользит по нижней части ее от левого края к правому; c) рука с ракеткой совершает замах слева-сверху перед туловищем направо-вниз; при соприкосновении с ракеткой мяч скользит слева-снизу к середине плоскости; d) если подают длинные мячи, то первый отскок мяча должен быть вблизи задней линии стола; если подаются короткие мячи, то около сетки на половине соперника.

**Подача слева с нижним вращением и без вращения**

 Основные движения: a) исходное положение то же, что и раньше. Эту подачу предпочитают игроки, пользующиеся горизонтальной хваткой. При соприкосновении с мячом ракетка расположена вертикально, мяч как бы скользит по ней снизу вверх, причем сила прилагается в направлении вперед-вниз, чтобы придать мячу вращение; b) при касании мяча плоскость ракетки расположена вертикально, отталкивает мяч, чтобы не придавать ему вращения. Подача справа с низким подбросом мяча.

При подаче справа с низким подбросом мяча спортсмен может стоять либо лицом к столу, либо боком. Когда соперник довольно слабо играет на правой стороне стола, спортсмен может, находясь в стойке справа, послать мяч на его правую сторону, чтобы именно справа найти возможность для атаки. Если у соперника слабая игра на левой стороне, можно, находясь слева, послать мяч из положения вполоборота направо на его левую сторону и выждать момент для атаки слева. Подача справа гибче и естественнее, чем подача слева, и игроки, пользующиеся вертикальной хваткой при подаче справа, могут сполна использовать роль плеча и кисти. Г де бы ни находился спортсмен - у правой половины стола или вполоборота у левой при подаче справа, как правило, левая нога находится впереди, а правая - сзади, туловище слегка наклонено вправо, колени немного согнуты, верхняя часть туловища чуть-чуть наклонена вперед. Рука с мячом находится перед туловищем, рука с ракеткой - за рукой с мячом - это часто встречающееся исходное положение для подачи справа.

**Подача справа резких длинных мячей с правым боковым верхним вращением** Основные движения:

a) исходное положение такое же, как было описано раньше. В то время как рука с мячом подбрасывает мяч вверх, рука с ракеткой делает замах назад-вправо-вверх. При отведении назад для замаха предплечьем кисть должна быть расслаблена, плоскость ракетки расположена почти вертикально;

 б) когда мяч достиг высшей точки взлета и начинает опускаться, плечо приводит предплечье в движение - оно движется сзади-справа- налево-вперед, одновременно справа налево поворачивается туловище;

в) в момент, когда ракетка касается мяча, большой палец сильно надавливает на левый край ракетки, одновременно кисть энергичным движением как бы встряхивается вперед, ракетка в правой части соприкасается с мячом по направлению к верхней части в центре ракетки;

 г) так как мяч после отскока от ракетки обладает довольно интенсивным правым боковым верхним вращением, то, перелетев через сетку, он движется вперед по диагонали в правый угол площадки соперника.

 **Подача с высоким подбросом** Главная особенность этой подачи заключается в том, что мяч подбрасывается на высоту 2 - 3 м и выше; по сравнению с подачей с низким подбросом здесь для падения мяча требуется более длинный отрезок времени. Этой подачей создается довольно медленный ритм игры; если соперник не привык к такой подаче, то ему довольно трудно принять ее. Мяч подбрасывают высоко, поэтому опускается он быстро, тем самым увеличивается сила воздействия мяча на ракетку, а также скорость движения руки и внезапность подачи. Хорошая подача обычно создает благоприятные условия для начала атаки или перехвата инициативы

 При подаче с высоким подбросом прежде всего нужно обращать серьезное внимание на устойчивость полета мяча, стараться, чтобы мяч был брошен вверх как можно более вертикально, чтобы он опустился впереди-справа от спортсмена. Для этого при подбросе локоть руки с мячом нужно приблизить к левому боку и с силой подбросить мяч вверх. Нужно следить также, чтобы точка удара по мячу не находилась слишком далеко от тела спортсмена. Лучше ударить по мячу примерно в 15 см перед собой. Важно научиться делать рукой и плечом замах назад, чтобы уверенно управлять мячом. Подача с высоким подбросом в стойке вполоборота вправо

 Наиболее часто встречается подача справа с высоким подбросом мяча с левым боковым нижним вращением и левым боковым верхним вращением; с высоким подбросом выполняется подача справа длинных быстрых мячей по прямой линии; с высоким подбросом выполняется подача справа коротких мячей (включая короткие мячи с боковым верхним и нижним вращением и без вращения) и т. д. Подача из стойки вполоборота вправо мячей с левым верхним боковым и левым нижним боковым вращением

 Основные движения:

 a) исходное положение такое же, как и при подаче с низким подбросом. Когда мяч достигнет высшей точки взлета и начнет опускаться, руку с ракеткой отводят вправо-вверх, плоскость ракетки вертикальна, готова к удару по мячу;

б) при подаче мячей с левым боковым верхним вращением как только мяч опустится до высоты, близкой к начальной, рука с ракеткой делает замах справа-сверху налево-вниз. Мяч как бы скользит по ракетке от середины к правому краю;

 в) при подаче мячей с левым боковым нижним вращением рука с ракеткой выполняет замах справа-сзади-сверху влево-вперед- вниз. Мяч скользит по нижней части ракетки справа налево. Подача в положении приседа Спортсмены, пользующиеся горизонтальной хваткой, довольно часто прибегают к этой подаче главным образом потому, что горизонтальная хватка позволяет достаточно полно использовать гибкость предплечья и кисти. Эта подача принадлежит к подачам верхнего типа. При выполнении ее ракетка обычно соприкасается с мячом в его верхней части. Следовательно, характер вращения мяча может быть не таким, как при подаче с нижним вращением. Например, когда в положении приседа мяч посылается с правым боковым верхним и нижним вращением и когда через сетку опускается на сторону соперника, он движется вперед по диагонали не на правую, а на левую половину площадки соперника, вследствие чего в решающий момент соревнований, если спортсмен применяет подачу в положении приседа, соперник не может приноровиться к ней и посылает ответный высокий мяч или допускает ошибку. Выполняя эту подачу, прежде всего нужно следить, чтобы мяч подбрасывался вверх под углом не больше 45°, иначе засчитывается нарушение правил. Важно также внимательно следить за моментом удара по мячу - как правило, по мячу ударяют тогда, когда он опускается до уровня немного выше сетки. Необходимо сочетать подачу с резкой атакой. Например, если ракетка находится в правой руке, и хорошо получаются резкие атаки справа, то можно, стоя слева у стола, правой рукой выполнять подачу в положении приседа. Если спортсмен владеет атаками слева и справа, то лучше выполнять подачу, стоя на линии середины стола вполоборота вправо.

 **Домашнее задание:**

1. Назовите основные удары по мячу, применяемые в игре настольный теннис.
2. Самостоятельно **выполнить** (описать в конспекте) Какие бывают подачи и их отличия?
3. Подготовить информацию по теме: Правила игры в настольный теннис.
4. Самостоятельно **выполнить** (описать в конспекте) комплекс из 10 упражнений для развития координации движений.
5. Выполненное задание сфотографировать(или набрать) и прислать на электронный адрес преподавателя 201964@mail.ru до 26.10.2021г.

**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. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса : учебник для студ. высш.учеб. заведений / Г.В. Барчукова, В.М.М. Богушас, О.В. Матыцин; под. ред. Г.В. Барчуковой. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 528 с

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..