

Министерство образования, науки и молодежной политики Нижегородской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Нижегородский Губернский колледж»

«Настольный Теннис»

Выполнила: студентка
гр.31»Б» Игнатенкова А.В.

Руководитель:
Александрова Н.С.

г. Нижний Новгород
2020г

Определение

Настольный теннис — олимпийский вид спорта, спортивная игра с мячом, в которой используют специальные ракетки и игровой стол, разграниченный сеткой пополам.



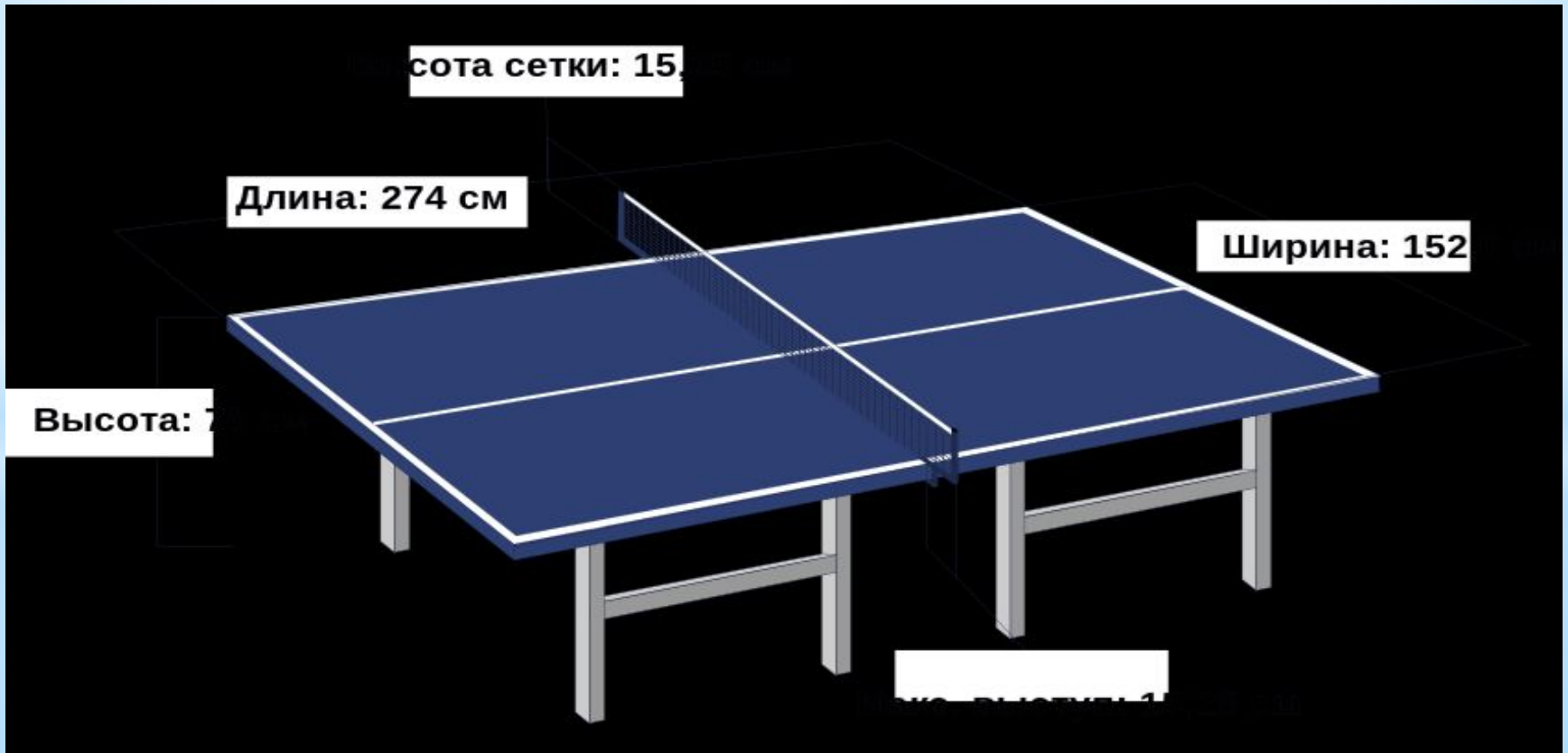
История



История игры начинается с конца XIX века, в 1926 году была образована Международная федерация настольного тенниса, с 1988 года настольный теннис стал олимпийским видом спорта. В XX веке игра заметно эволюционировала в связи с изменением технологий производства мячей и ракеток и совершенствованием технического мастерства спортсменов.

Стол

Теннисный стол – специальный стол, разделённый сеткой на две половины. Имеет размеры, являющиеся международным стандартом: длина 274 см (9 футов), ширина 152,5 см (5 футов), высота 76 см (2,5 фута).



Мяч



Мяч для настольного тенниса изготавливается из целлулоида или подобной пластмассы. До 2000 года применялись мячи диаметром 38 мм, с 2000 года диаметр мяча стал 40 мм, масса 2,7 г. Мяч может быть белого или оранжевого цвета, обязательно матовый. Мячи другого цвета на международных соревнованиях не используются как минимум с 2007 года.

Ракетка



Накладки на разных сторонах ракетки могут быть разными, они должны быть равномерной окраски и матовыми: одна сторона – чёрного цвета, а другая – ярко-красного.

Игровая площадка

Размеры игровых площадок (выделенных ограждениями из полотна высотой 60–65 см) $\geq 6 \times 12$ м; при международных соревнованиях — 7×14 м. Стол располагается в центре площадки. Зрители должны находиться вне пределов площадок.



Стратегия игры



Тактика игры ориентирована на более короткий период игры, одну партию или даже на один розыгрыш мяча, и является целенаправленным использованием спортсменом своего технического уровня и арсенала в конкретной игровой ситуации с учетом технического уровня конкретного соперника и его физиологических и психологических особенностей. Тактика игры в настольный теннис зависит от множества аспектов – от качества инвентаря, от хватки ракетки, арсенала технико-тактических приемов спортсмена, его способностей к быстрому перемещению.

Определения

В правилах настольного тенниса есть следующие определения:

«Розыгрыш» — период времени, когда мяч находится в игре

«Переигровка» — розыгрыш, результат которого не засчитан

«Очко» — розыгрыш, результат которого засчитан

«Подающий» — игрок, который должен первым ударить по мячу в розыгрыше

«Принимающий» — игрок, который должен вторым ударить по мячу в розыгрыше

Порядок игры

Игра на соревнованиях состоит из нескольких партий. Партия состоит из розыгрышей, каждый из которых начинается с подачи. Первый подающий обычно определяется жребием. Далее подающие чередуются каждые две подачи. Партия продолжается до достижения одним из игроков 11 очков. В случае равного счёта 10:10 подача переходит к другому игроку (команде) после каждого розыгрыша до тех пор, пока отрыв не составит два очка.



Подача

Подача в настольном теннисе производится согласно следующим правилам:

- * В начале подачи мяч должен свободно лежать на открытой ладони неподвижной кисти свободной руки;
- * Подающий должен подбросить мяч почти вертикально вверх, не придавая ему вращения, так, чтобы мяч поднялся вверх не менее чем на 16 см с момента отрыва от ладони кисти свободной руки, и затем опустился вниз, ничего не коснувшись до того, как по нему ударят;

Переподача

Если мяч зацепил при подаче сетку, но при этом все остальные правила были соблюдены, проводится «переподача» — подающий должен повторить подачу. Количество переподач не ограничено. Также переигровка может быть назначена ещё в ряде случаев, определённых правилами.

Возврат

Поданный или возвращённый мяч следует ударить так, чтобы он коснулся половины стола соперника, прежде всего или после касания комплекта сетки.

Список используемой литературы

[https://ru.wikipedia.org/wiki/Настольный теннис](https://ru.wikipedia.org/wiki/Настольный_теннис)

<http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/nastolnyj-tennis/>

<https://www.u-lekar.ru/content/view/1638>