

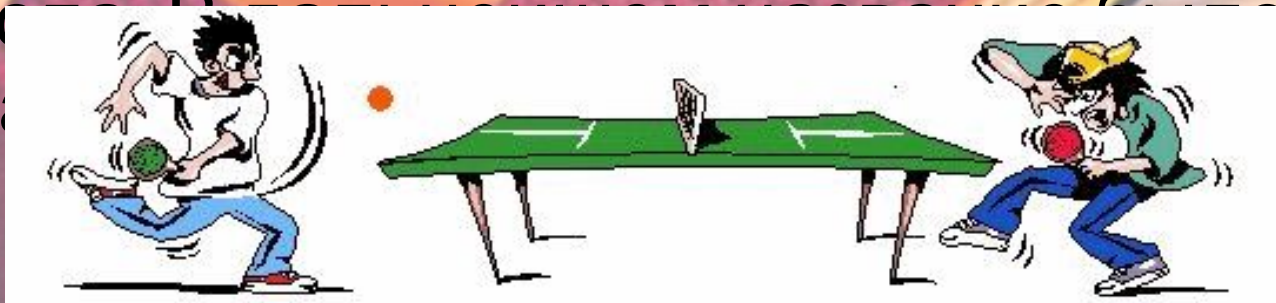
# *Настольный теннис*



*Презентацию выполнила  
Кравчук Татьяна  
Михайловна, учитель  
физической культуры МАОУ  
Лицей №1*

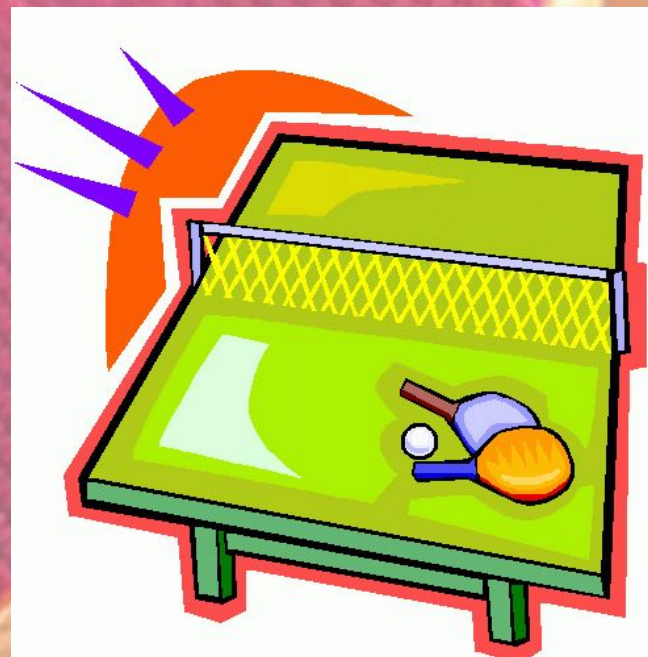
# История

- Впервые название *«Пинг-понг»* (настольный теннис) стало встречаться начиная с *1901* года
  - *Джон Джаквес* зарегистрировал придуманное название. Оно получилось из сочетания двух звуков: *«ПИНГ»* — звук, издаваемый мячом, когда он ударяется о ракетку, и *«ПОНГ»* — когда мяч отскакивает от стола.
- Впервые название «Пинг-понг» появилось в рекламе настольного тенниса.



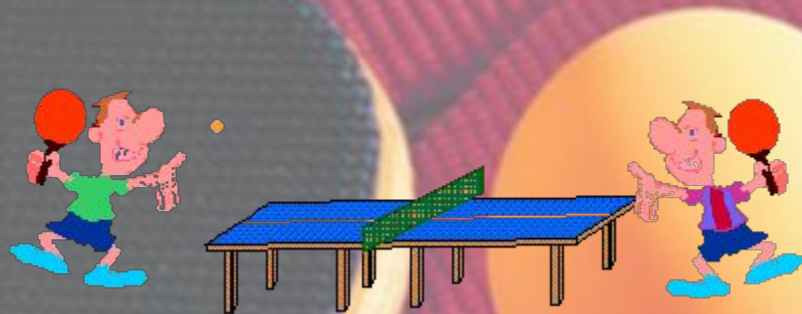
# Что такое настольный теннис?

- Спортивная игра, основанная на перекидывании специального мяча ракетками через игровой стол с сеткой по определённым правилам. *Целью игроков* является достижение ситуации, когда мяч не будет отбит противником

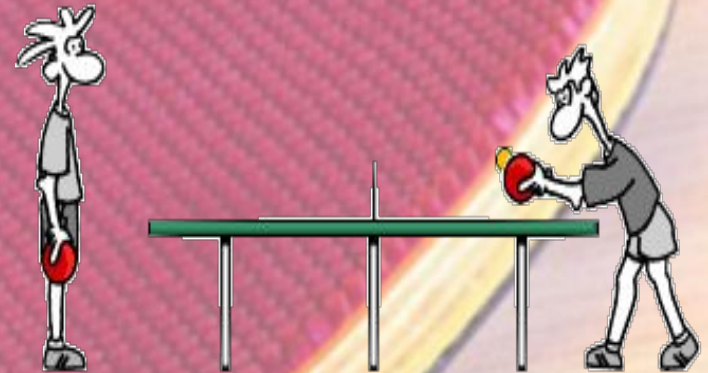


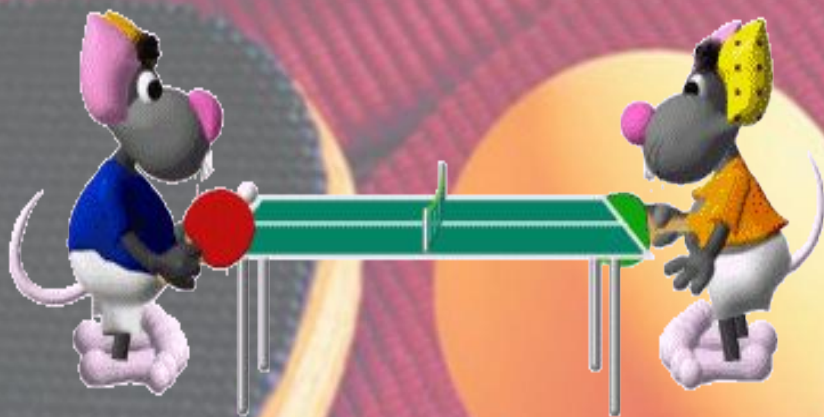
# Инвентарь

- **Стол и сетка**
- Теннисный стол — специальный стол, разделенный сеткой на две половины. Размеры :  
длина — *274 см*,  
ширина — *152,5 см*,  
высота — *76 см*.
- Игровая поверхность может быть из любого материала и должна разделяться на две половины вертикально стоящей сеткой



- **Ракетка**
- При игре используются *ракетки, сделанные из дерева*, покрытого одним или двумя слоями специальной резины с каждой стороны.
- У *дорогих ракеток* основание сделано из нескольких слоёв древесины. Профессиональные ракетки не продаются в готовом виде.





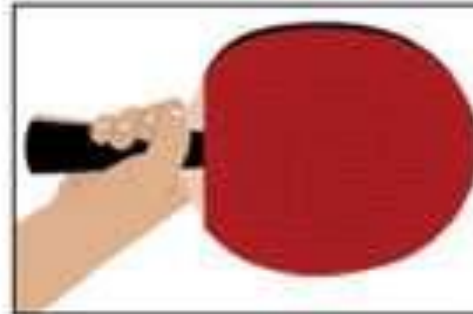
- *Выбор ракетки* – это важный шаг и необходимо подойти к этому серьезно. Неправильно выбранная ракетка может повлиять на развитие техники и замедлить Ваш прогресс.

# Способы держания ракетки

**SHAKEHANDS GRIP FRONT**



**SHAKEHANDS GRIP BACK**

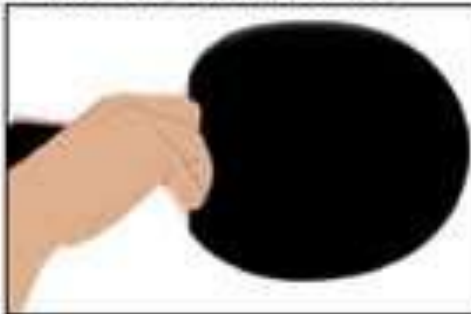


**TABLE TENNIS BALL**

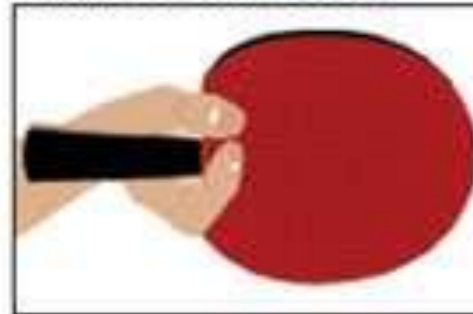


Width: 40mm  
Weight: 2.7g

**PENHOLD GRIP FRONT**



**PENHOLD GRIP BACK**



# Основы игры

- Партия состоит из розыгрышей, каждый из которых начинается с *подачи*. Далее подающие чередуются каждые две подачи
- 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.
- Во время игры, если мяч зацепил сетку и переместился на другую половину, то *игра продолжается*.



# Подача

- Производится согласно следующим правилам:
- мяч должен быть подброшен вертикально вверх с открытой ладони не менее чем на **16** см;
- от момента отрыва от ладони до соударения с ракеткой мяч должен быть обязательно **выше**, чем **поверхность стола**;
- подающий должен ударить по мячу так, чтобы тот ударился **один раз** на своей половине и хотя бы один раз на половине соперника;

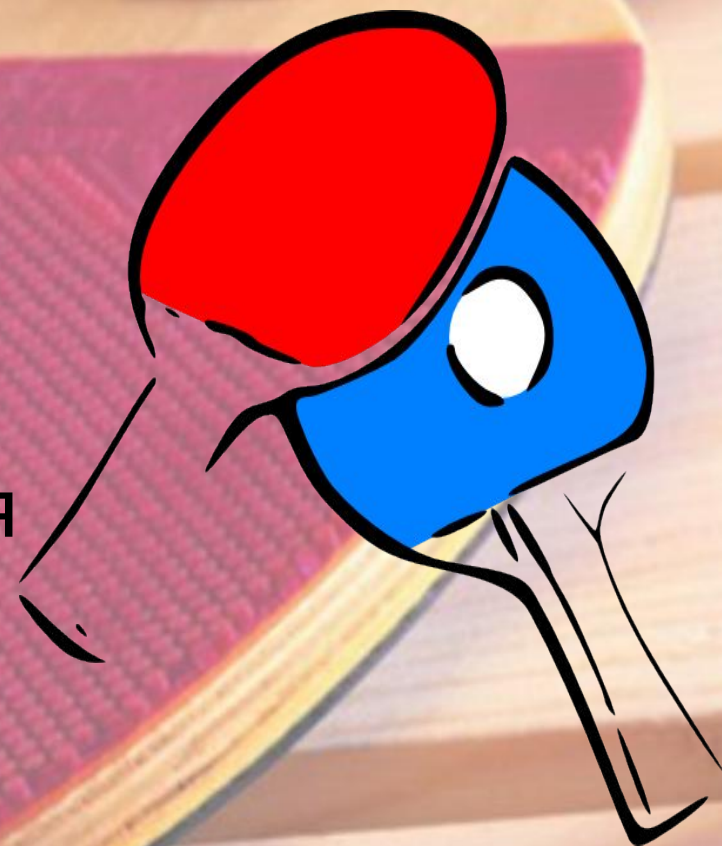




- *подача* должна выполняться так, чтобы принимающий ясно видели *все фазы* подачи;
- *нельзя скрывать* момент подачи рукой, в которой находится ракетка;
- подача *считается поданной*, как только мяч оторвался от ладони подающего
- Если мяч зацепил при подаче сетку, но при этом все остальные правила были соблюдены, объявляется *«переподача»*

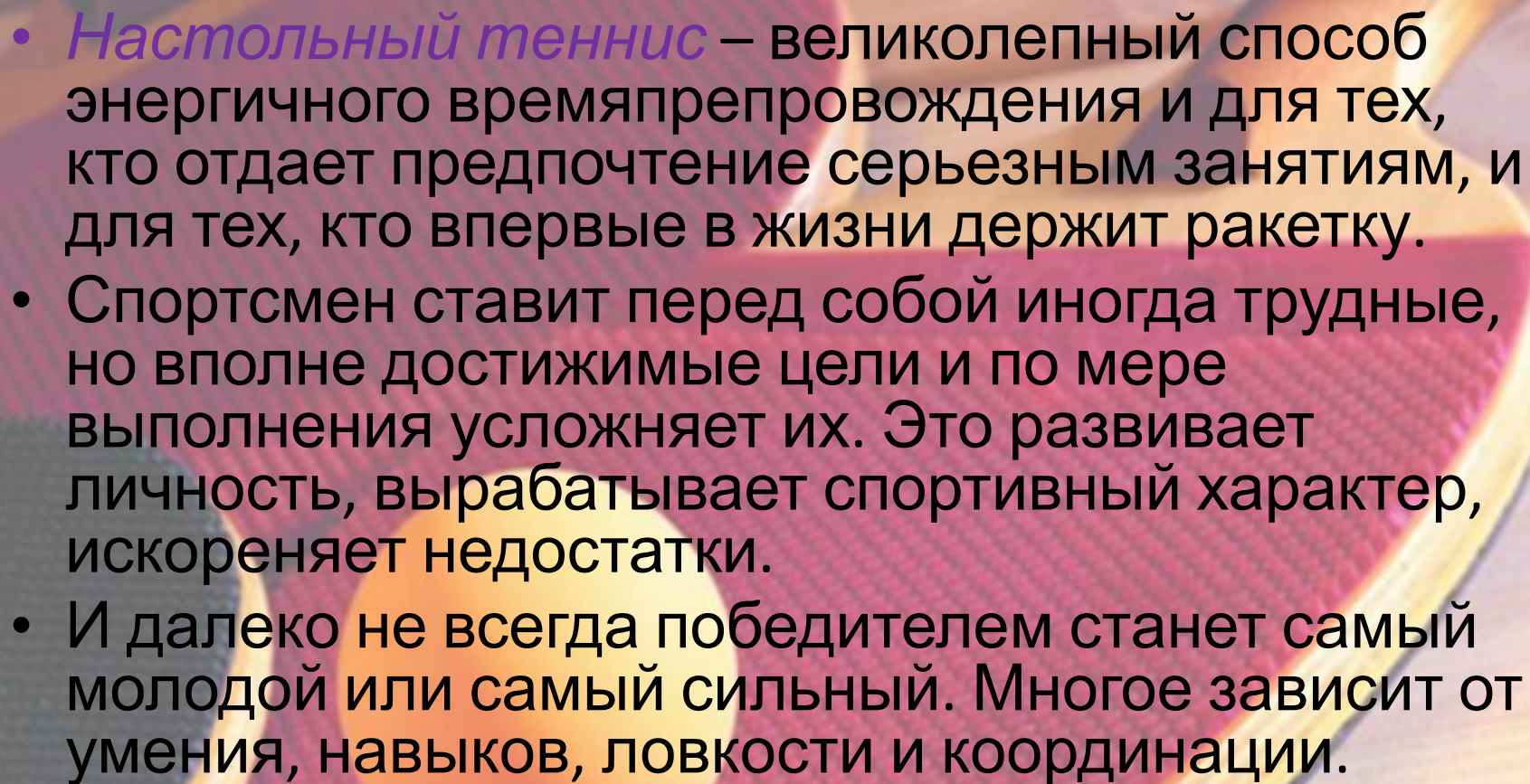
# Начисление очков

- *При следующих ошибках:*
  - ошибка при подаче;
  - неправильная подача;
  - мяч при подаче ударился два раза на своей стороне;
  - мяч попал на свою сторону после удара ракеткой;





- мяч был *ударен дважды*;
- мяч попал во что угодно, *кроме ракетки*, после отскока от стола;
- мяч не попал по стороне соперника после удара;
- мяч был отбит до того, как ударился об стол;
- стол был подвинут или свободная рука коснулась стола;
- мяч при подаче *не попал* в зону соперника;

- 
- *Настольный теннис* – великолепный способ энергичного времяпрепровождения и для тех, кто отдает предпочтение серьезным занятиям, и для тех, кто впервые в жизни держит ракетку.
  - Спортсмен ставит перед собой иногда трудные, но вполне достижимые цели и по мере выполнения усложняет их. Это развивает личность, вырабатывает спортивный характер, искореняет недостатки.
  - И далеко не всегда победителем станет самый молодой или самый сильный. Многое зависит от умения, навыков, ловкости и координации.

# Список литературы

- <http://ru.wikipedia.org>
- <http://www.masters.donntu.edu.ua>
- [http://www.sportfamily.ru/sports/individual/ping\\_pong](http://www.sportfamily.ru/sports/individual/ping_pong)

