



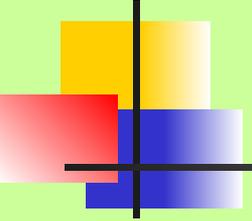
**Мурманский арктический государственный университет**  
**Факультет естествознания, физической культуры и безопасности**  
**жизнедеятельности**  
**Кафедра физической культуры спорта и безопасности**  
**жизнедеятельности**

---

## **ТИМСИ: НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

Подготовил: к.п.н., доцент  
Чайников С.А.

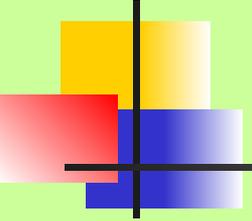
Мурманск  
2017



# ПЛАН:

---

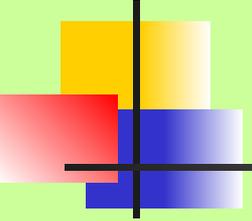
1. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ИГРЫ.
2. СОВРЕМЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ОБ ИГРЕ.
3. ТЕХНИКА ИГРЫ.
4. ТАКТИКА ИГРЫ.
5. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ.



# ЛИТЕРАТУРА

---

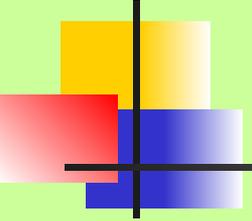
- Вартанян, М.М. Российская энциклопедия настольного тенниса. Магнитогорск. 2014.
- Бережная, Е.С. Настольный теннис: учебно-методическое пособие для студентов. Шахты: ФГБОУ ВПО "ЮРГУЭС", 2012.
- Железняк, Ю.Д. Теория и методика спортивных игр : учеб. для студ. вузов М.: Академия, 2014.



## ЛИТЕРАТУРА:

---

- Команов, В.В. Настольный теннис глазами тренера: практика и методика / В.В.Команов; Федерация настольного тенниса России. М.: Информпечать, 2012.
- Команов, В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе: учебно-методическое пособие / В. В. Команов, М.: Советский спорт, 2014.



# ЛИТЕРАТУРА:

---

- Правила настольного тенниса (редакция от 14 апреля 2016г. Приказ Минспорта РФ №423)

# 1. ИСТОРИЯ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА

---

- Автор – **неизвестен** (предположительно - Япония, Китай).
- **2-я половина 19 века** – первое упоминание об игре (оборудование: мяч – из пробки или резины, сетка – книги, ракетки – куски картона различной формы).

# 1. ИСТОРИЯ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА

---

Толчок развитию игры – изобретение  
Джеймса Гиббса - .....?????

# 1. ИСТОРИЯ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА

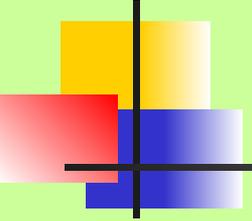
---

- полый целлулоидный шарик.

# 1. ИСТОРИЯ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА

---

- **1900** г. – признан спортивной игрой, первые правила.
- **1901** г. – зарегистрировано название игры – **пинг-понг** (пинг – звук удара мяча о ракетку, понг – о стол).



# 1. ИСТОРИЯ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА

---

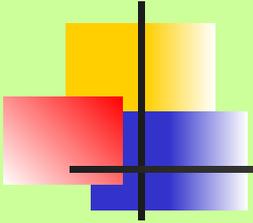
- **1902** г. – **Гуд** оклеил ракетку резиной, что позволило закручивать мяч.
- **1926** г. – Международная федерация (ИТТФ) .
- **1927** г. - 1-й чемпионат мира (с 1957г. – 1 раз в 2 года).

# 1. ИСТОРИЯ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА

---

- **1930** г. – губчатая резина (накладки) – закручивание мяча.
- **1930-е** г.г. – преобладание игроков защитного стиля (француз – румын за 2 часа 10 мин. – счет – 1:0).
- **1988** г. – олимпийский вид спорта (Южная Корея, Сеул).
- В России – в конце 19 века. 1860 г. – г. Санкт-Петербург – клуб «Крикет и лаун-теннис».

## 2. СОВРЕМЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ОБ ИГРЕ

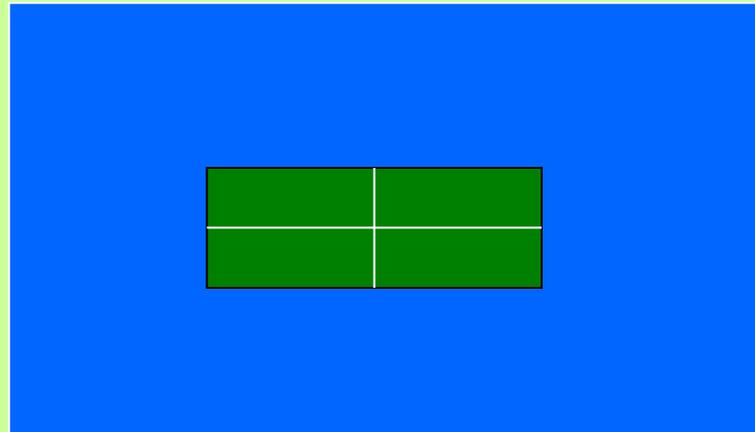


**Настольный теннис** – спортивная игра, которая ведется 2 или 4 участниками ракетками и мячом на специальном теннисном столе, разделенном сеткой на две равные половины.

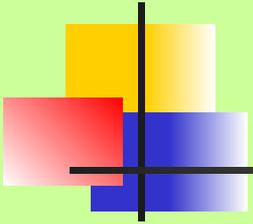
# ИНВЕНТАРЬ И ОБОРУДОВАНИЕ

**СТОЛ** – спортивный инвентарь, на котором ведется игра.

**Цвет** – темно-зеленый, синий. **Длина** – 274 см, ширина – 152,5, высота – 76 см. Игровая поверхность, ребро, боковая поверхность.



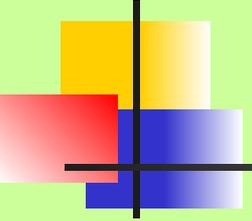
# ИНВЕНТАРЬ И ОБОРУДОВАНИЕ



## ИГРОВАЯ ПЛОЩАДКА –

место для игры в настольный теннис, на котором находятся стол и зоны для перемещения игроков (14x7 м).

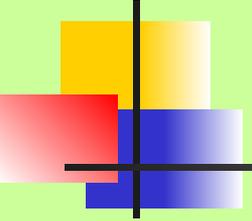
# ИНВЕНТАРЬ И ОБОРУДОВАНИЕ



---

## ЗОНЫ ПЛОЩАДКИ

- ***по глубине:*** ближняя (до 1,5 м от стола), средняя, дальняя (> 3 м от стола);
- ***по ширине:*** правая, левая, центральная.



# ИНВЕНТАРЬ И ОБОРУДОВАНИЕ

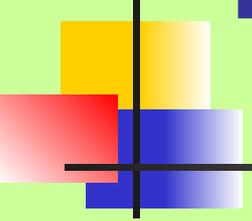
---

**РАКЕТКА** – спортивный инвентарь, предназначенный для выполнения ударов по мячу. Различают: ручка, шейка, игровая поверхность (ладонная и тыльная стороны).

*Состоит:* деревянное основание, накладки – резиновый (губчатый) материал.

**Жесткая ракетка** – ракетка с однослойной накладкой.

**Мягкая ракетка** – ракетка с двухслойной накладкой («сэндвич»).



# ИНВЕНТАРЬ И ОБОРУДОВАНИЕ

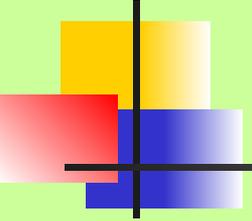
---

**Прямой сэндвич** – слой губки + слой резины пупырышками наружу.

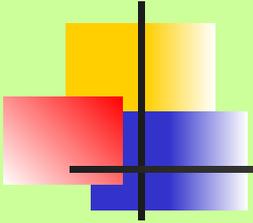
**Оборотный сэндвич** – слой губки + слой резины пупырышками внутрь.

Цвет накладок – красная, черная.

# ПРАВИЛА ИГРЫ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

- 
- 
- В игре участвуют **два** (одиночная) или **четыре** игрока (парная) игра.
  - **Соревнования:** командные, лично-командные, личные.
  - **Игровой формат:** встреча (игра) – из **3,5,7,9** партий (сетов); сет – до **11 очков** (с разницей 2 очка).

# ПРАВИЛА ИГРЫ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС



## Начало игры

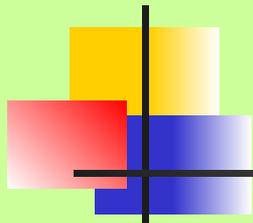
**Подача** – начальный удар, с помощью которого мяч вводится в игру. Подброс мяча свободной рукой перед собой и выполнение удара по опускающемуся мячу так, чтобы он вначале коснулся своей половины стола, а затем перелетел на половину стола соперника через сетку.

# ПРАВИЛА ИГРЫ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

---

- **Переподача** – касание при подаче мячом сетки с перелетом (неограниченное количество раз).

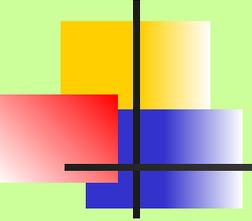
# ПРАВИЛА ИГРЫ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС



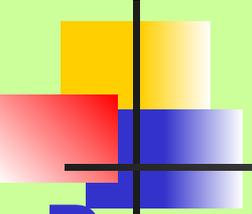
## Правила подачи

- Рука с ракеткой, свободная рука;
- Не заходя за концевую линию стола;
- Размещение мяча на ладони неподвижной, открытой, плоской свободной руки;
- Свободная рука – выше уровня игровой поверхности стола;

# ПРАВИЛА ИГРЫ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

- 
- 
- Ракетка - выше уровня игровой поверхности стола;
  - Подброс мяча без вращения, не ниже 16 см, вертикально;
  - Мяч – позади концевой линии стола;
  - Мяч может пролететь «над» или «вокруг» комплекта сетки.

# ПРАВИЛА ИГРЫ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС



---

**Розыгрыш очка** – с момента подачи до выигрыша одной из сторон.

**Игрок выигрывает очко, если :**

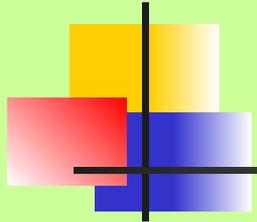
- Соперник не выполнил правильно подачу;
- Соперник не выполнил правильно возврат;
- Мяч касается чего-либо кроме сетки;
- Мяч пролетает за концевую, боковые линии, не коснувшись игровой поверхности стола;

# ПРАВИЛА ИГРЫ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

---

- Соперник ударяет два раза подряд;
- Соперник касается сетки, сдвигает игровую поверхность;
- Соперник касается игровой поверхности свободной рукой;
- Соперник касается мяча ракеткой или рукой до касания стола;
- Мяч дважды касается игровой поверхности стола.

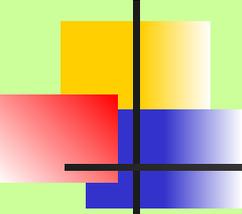
# ПРАВИЛА ИГРЫ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС



**Тайм-аут** – 1x1 мин. в партии.

**Перерывы** – между партиями – 1 мин.,  
между решающими (3 или 5) – 5 мин., (7  
или 9) – 10 мин.

**Разминка до игры** – 2 мин. на столе.



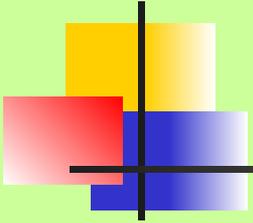
# ПРАВИЛА ИГРЫ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

---

## Запрещено:

- Длительное вытирание полотенцем;
- Умышленное повреждение мяча;
- Умышленное выбивание мяча за пределы игровой площадки;
- Вытирание рук о стол или ограждение.

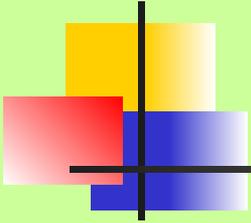
# ТЕХНИКА ИГРЫ



## Включает:

- Стойки;
- Перемещения;
- Хватки ракетки;
  - Удары.

# ТЕХНИКА ИГРЫ



## Перемещения

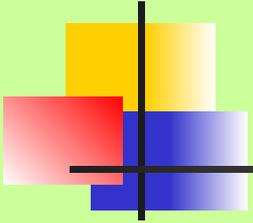
---

**Цель** – как можно быстрее переместиться в предполагаемое место удара.

### Виды:

- шаги (одношажные, приставные, с выпадом, скрестные);
- переступания;
- выпады.

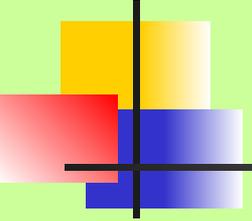
# ТЕХНИКА ИГРЫ



---

## Хватки ракеток

- Горизонтальная (европейская).
- Вертикальная (азиатская) – «пером».

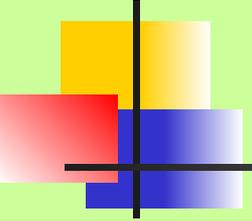


# ТЕХНИКА ИГРЫ

---

## Удары (по Ю.П. Байгулову)

- Атакующие;
- Промежуточные;
  - Защитные.



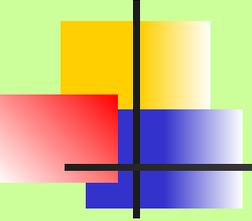
# ТЕХНИКА ИГРЫ

---

## Атакующие удары

- Поддача;
- Накат (справа, слева);
  - Контр-накат;
- Топ-спин (короткий, длинный);
  - Контр-топ-спин;
- Удар накатом по свече.

# ТЕХНИКА ИГРЫ

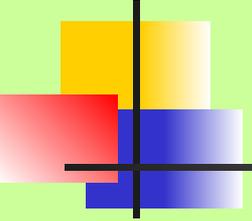


## Промежуточные удары

- Толчок;
- Подставка.

## Защитные удары

- Подрезка;
- Запил;
- Свеча.



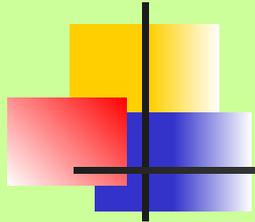
# ТЕХНИКА ИГРЫ

---

## Подачи

- Справа, слева;
- С вращением (нижнее, верхнее, боковое) и без (плоская);
- С высоким подбрасыванием (не ниже головы) и с низким.

# ТАКТИКА ИГРЫ



**Специализации игроков** – нападающий (Н), защитник (З), универсал (У).

## Классификация тактики:

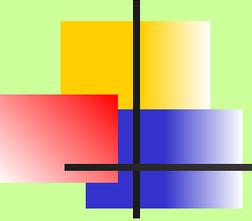
### 1. тактика одиночных игр:

#### парных игр:

- Н против Н;
- Н против З;
- З против З;

### 2. тактика

- пара атакующего стиля;
- пара защитного стиля;
- пара смешанного стиля.



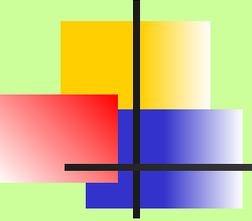
# МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

---

Начало обучения – 6-7 лет.

## **Задачи:**

- Развитие ловкости и координации движений;
- Формирование навыков обращения с мячом и ракеткой;
- Формирование навыков вращения мяча ракеткой;
- Обучение ударам.

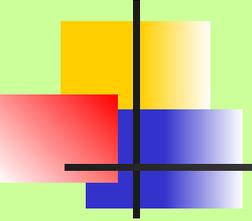


# МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

---

## Упражнения для развития ловкости и координации движений

- Подброс и ловля мяча (одной, двумя руками, хватом снизу, сверху, после отскока от пола);
- Броски в стену и ловля мяча;
- Ведение мяча о пол;
- Бросок в стену из-за спины и ловля с отскока;
- В парах – броски в пол и ловля с отскока

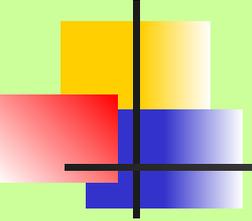


# МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

---

## Упражнения для формирования навыков обращения с мячом и ракеткой

- Обучение хватке;
- Жонглирование мячом правой (левой) стороной ракетки;
- Жонглирование мячом с отскоком от пола;
- Жонглирование мячом с подбрасыванием выше и ниже уровня глаз;



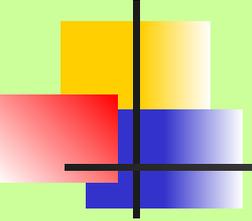
# МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

---

## Упражнения для формирования навыков обращения с мячом и ракеткой

- Подбрасывание мяча с ловлей без отскока;
- Передвижение с мячом, лежащим на ракетке (шагом, бегом);
- Эстафеты с вышеуказанными элементами.

**НВ: увеличение количества повторений от занятия к занятию!!!**

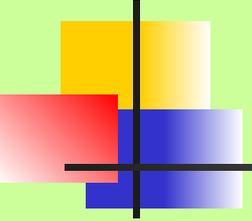


# МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

---

## Упражнения для формирования навыков вращения мяча ракеткой

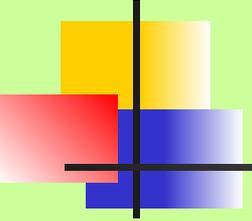
- Вращение мяча правой, левой стороной ракетки от себя (к себе);
- Тоже с отскоком от пола;



# МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

---

- **Упражнения для формирования навыков вращения мяча ракеткой**
- Тоже с поворотами, передвижениями;
- Тоже, сидя на полу, на стуле;
- Соревнования;
- Эстафеты.

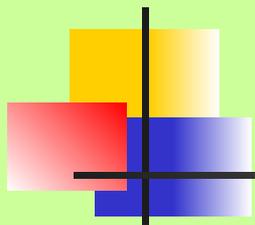


# МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

---

## Упражнения для обучения ударам

- Толчок;
- Подставка слева.



Спасибо за внимание!