**1-3КФ. 23.06.2020г.**

**Все вопросы по по эл.почте Buh0509@mail.ru тел.89831615111 Viber /Whats**

**Тема: Настольный теннис.**

**Техника игры.**

**Тактика розыгрыша мяча — сложный и разнообразный раздел тактики игры. В НТ приняты различные тактические варианты розыгрыша очка: смена игрового ритма, длительный розыгрыш очка, перехват инициативы, запутывание игровых действий, нелогичная игра, бескомпромиссная игра, постоянное изменение направления полета мяча, “зажим”, программирование действий.**

**Вариант “смена игрового ритма ” используют для того, чтобы не дать сопернику приспособиться к новому. Аритмичное ведение игры приведет соперника к ошибкам, этим надо воспользоваться.**

**Вариант “бескомпромиссная игра ” хорош в игре против сильного противника. Здесь играют открыто, стремясь использовать свои сильные технические приемы против слабых сторон противника.**

**Вариант “зажим ” используют тогда, когда у соперника явно хромает техника. Например, слабый удар слева. В этом случае, все удары стремятся направлять в это сторону, это не даст сопернику возможности использовать те технические приемы, которыми он хорошо владеет.**

**Встреча соперников начинается со жребия. Спортсмен, которому выпало право выбора, может выбрать:**

**· подачу, прием подачи (в этом случае соперник выбирает сторону), либо сторону (тогда соперник выбирает подачу);**

**· предоставить сопернику право первоначального выбора.**

**Мяч вводится в игру из-за задней линии стола. Запрещается подавать мяч без подброса, при подаче выполнять дополнительные шаги. Подачу переигрывают, если мяч коснулся сетки или стойки, даже если он перелетает на другую сторону стола, розыгрыш очка продолжается с момента подачи до выигрыша его одной из сторон. Право быть подающим переходит к каждому играющему через каждые 5 разыгранных очков. Партия продолжается до тех пор, пока один из игроков не наберет 21 очко при преимуществе не менее 2 очков (например, 21:19).**

**Очко считается выигранным, если соперник совершит одну из следующих ошибок:**

**· коснется мяча ракеткой или кистью, держащей ракетку до того, как мяч ударится об стол;**

**· отражая мяч, не попадет им на другую игровую поверхность на другой стороне стола;**

**· отражая мяч, поймает его на ракетку, а затем отобьет или тронет более одного раза;**

**· не успеет отразить правильно посланный мяч после первого отскока на своей стороне;**

**· во время розыгрыша очка дотронется до игровой поверхности стола свободной рукой (без ракетки);**

**· во время розыгрыша очка коснется мяча любой частью тела, находящейся над столом, за исключением кисти руки, держащей ракетку;**

**· если заденет сетку, ее стойку или стол на стороне соперника чем-либо, кроме мяча во время розыгрыша очка.**

**Матч играется из 3 или 5 партий. Для победы необходимо выиграть 2 из 3 или 3 из пяти разыгрываемых партий.**

**Встречи детей, подростков, людей пожилого возраста и командные встречи состоят только из 3 партий. Крупные соревнования (чемпионаты мира, Европы, первенства страны и т. п.) проводят в 5 партий.**

**В каждом виде спорта есть свои рекорды. Они устанавливаются и побиваются, держатся иногда минуты, а иногда годы. Есть свой своеобразные рекорды и в НТ.**

**У женщин рекорд быстрой игры — 148 ударов за 60 сек. принадлежит английским теннисисткам Линде Ховард и Мелоди Люди (установлен 11 октября 1977 г.)**

**Рекорд длительности мужской парной игры (101 час 1 мин. 1 сек.) между парами Лаисе-Фия и Воррен-Веяр зарегистрирован в США в 1979 г.**

**Самый долгий розыгрыш одного очка был зафиксирован 14 марта 1936 г. на чемпионате мира в Праге между польским теннисистом А. Эрлихом и румынским спортсменом П. Факашем. Они безошибочно перебивали мяч через сетку 1 час 58 мин.**

**Самым быстрым игроком в НТ признан английский спортсмен Десмунд Дуглас. Вместе с другом Ники Ярвисом в 1976 г. в Лондоне он продемонстрировал самый быстрый темп игры — 162 удара за 60 сек.**

**Библиографический список**

**1.Иванов В.С. Теннис на столе. М., 1970.**

**2.Барчукова Г. Настольный теннис. М., 1990.**

**3.Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982.**

**4.Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1980.**