***Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение***

***«Нижегородский радиотехнический колледж»***

***Реферат***

***Дисциплина: Физкультура***

***тема: «правила игры в настольный теннис»***

***Выполнил обучающийся: Мамонов Антон***

***Группа: 1ИСиП-19-1***

***Нижний Новгород***

***2020 год***

Настольный теннис (НТ) — увлекательная, бесконечно многообразная, доступная любому возрасту игра. Первые правила игры были созданы в Англии. Одна партия велась до 30, а не до 21 очка, как сейчас.

Это игра двух игроков (один против одного) или двух пар (двое против двух), стоящих за столом и поочередно ударяющих по целлулоидному или пластиковому шарику. Удар по шарику производится через сетку с помощью маленьких ракеток так, чтобы шарик приземлился на половине стола противника, и противник не мог его вернуть.

Цель игры - держать мяч в игре, поочередно отбивая его, пока одной из сторон не удастся отбить шарик назад. Удар по шарику должен наноситься только после того, как он один раз отскочит от половины стола игрока. Очко зарабатывает та сторона, которая последней нанесет удачный удар в этом розыгрыше очка.

Подача в настольном теннисе производится согласно следующим правилам: Мяч должен быть подброшен вертикально вверх с открытой ладони не менее чем на 16 см, и от момента отрыва от ладони до соударения с ракеткой должен быть обязательно выше чем поверхность стола и за пределами концевой линии края 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 (принимающие в парной игре). Нельзя, к примеру, скрывать момент подачи рукой, в которой находится ракетка, телом или одеждой. Подача считается поданной, как только мяч оторвался от ладони подающего).

Если же соревнуются пары, то подача должна всегда осуществляться с правого угла и быть направлена в правый угол стола команды соперников.

Переход подачи происходит через каждые 5 очков. В парном состязании принимающий шарик становится подающим. А на приеме стоит партнер бывшего подающего по команде.

Если мяч зацепил при подаче сетку, но при этом все остальные правила были соблюдены, объявляется «переподача» — подающий должен повторить подачу. После успешной подачи все остальные удары должны быть сделаны так, чтобы мяч ударялся только на половине соперника.

Вводится, если ни одна из сторон в текущей партии не набрала 9 или более очков в течение 10 минут. Активизация достигается введением правила 13 ударов, то есть после правильной подачи и 13 правильных возвратов, очко автоматически присуждается принимающему. Это вынуждает подающего завершать розыгрыш в свою пользу. После введения правила активизации игры, оно действует до конца данной встречи. При активизации игры каждый игрок должен подавать поочередно.

Рабочая поверхность стола для игры в теннис 2,74 м в длину и 1, 525 м в ширину, расположена горизонтально на высоте 76 сантиметров над полом. Она может быть выполнена из любого материала, но должна быть матовой.

Сетка, 15,25 см. над столом, разделяет рабочую поверхность стола на две равные части. Она прикреплена к двум стойкам, той же высоты, что и сетка.

Шарик должен быть белого или оранжевого цвета, матовый, в диаметре 38 мм и весить 2,5 г.

Для ракеток не существует ограничений по форме и размеру, но правила, требующие, чтобы "рабочая поверхность" оставалась жесткой и плоской, с деревянной сердцевиной, составляющей 85% их толщины, гарантируют то, что они остаются маленьких размеров.

Во время начала матча и в тех случаях, когда игроки меняют ракетки во время матча, они должны давать возможность своим соперникам и судье проверить их ракетки.Некоторые удары:

* Толчок - удар по мячу наносят после того, как мяч поднимается выше стола. При этом способе ракетку подстав­ляют на пути полета мяча (она параллельна сетке), образуя как бы стенку.
* Подставка - ею пользуются в различных игровых ситуациях. Этот способ удара характеризуется тем, что мяч сразу же после его отскока от стола (с полулета) отражается от ракетки и перелетает обратно на сторону противника. Направление обратного полета мяча на сторону противника зависит от степени наклона ракетки.
* Накат - чтобы накатить, нужно во время контакта с мячом вести ракетку снизу вверх. После наката мяч имеет эффект погружения вниз, поэтому накатывать можно с любой силой, поскольку вращение заставит мяч опуститься и попасть на стол.
* Подрезка - чтобы подрезать, нужно во время контакта с мячом вести ракетку сверху вниз. После подрезки мяч поднимается вверх, поэтому, чем сильнее вы закрутите мяч, тем дальше он будет улетать. Подрезка считается оборонительным ударом. С подрезанного мяча сложнее атаковать.