

«Как сохранить свое здоровье»

(Соревнование по настольному теннису)

Цели мероприятия:

1. Воспитывать стремление к сохранению и укреплению здоровья, развитие и совершенствование необходимых способностей, качеств и свойств личности.
2. Способствовать воспитанию общественно-активной личности.
3. Познакомить учащихся с важнейшими жизненными ценностями; убедить в необходимости здорового образа жизни.

Задачи мероприятия:

1. Способствовать формированию у учащихся значение ценности физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
2. Воспитывать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.
3. Вовлекать учащихся во внеурочную досуговую деятельность, формировать навыки совместного, сплоченного взаимодействия.

Оборудование мероприятия:

1. Информационный материал.
2. Фотоаппарат.
3. Тематический стенд.
4. Стол, стулья.
5. Настольный теннисный стол.
6. Теннисные ракетки.
7. Листы белой бумаги.
8. Поощрительные призы.

Как сохранить свое здоровье

Игра проходит между двумя игроками, либо между двумя командами из двух игроков.

Каждый розыгрыш мяча заканчивается присвоением одного очка одному или другому игроку (команде). По современным международным правилам, установленным в 2001 году, каждая партия продолжается до 11 очков. Матч состоит из нечётного количества партий (обычно пяти или семи). Решающая или последняя из возможных партий может идти до 7 очков, если таков регламент конкретных соревнований.

Определения

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

«Мяч в игре» считается с последнего момента нахождения его на неподвижной ладони свободной кисти перед намеренным подбрасыванием его в подаче до тех пор, пока не будет решено, что розыгрыш следует переиграть или он завершён присуждением очка.

«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

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:

- мяч должен быть подброшен вертикально вверх с открытой ладони не менее чем на 16 см;
- с момента отрыва от ладони до соударения с ракеткой мяч должен быть обязательно выше, чем поверхность стола, и находиться за пределами концевой линии края стола;
- подающий должен ударить по мячу так, чтобы тот ударился один раз на его половине стола, затем пролетел над или вокруг сетки и коснулся половины стола принимающего, в парных играх мяч должен последовательно коснуться правой половины стола подающего, а затем правой половины стола принимающего, другими словами, по диагонали;

- подача должна выполняться так, чтобы принимающий (принимающие в парной игре) и судья ясно видели все фазы подачи;
- нельзя скрывать момент подачи рукой, в которой находится ракетка, телом или одеждой;
- подача считается поданной, как только мяч оторвался от ладони подающего.

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 пролетел над или вокруг комплекта сетки и коснулся половины стола соперника (сразу или после касания комплекта сетки).

Начисление очков

Очки начисляются игроку в следующих случаях:

- соперник не выполнил правильную подачу;
- соперник не выполнил правильный возврат;
- после правильно выполненной подачи или возврата, мяч до удара соперника, коснётся чего-либо, кроме комплекта сетки;
- мяч пролетит над игровой поверхностью стороны стола данного игрока или за концевую линию игровой поверхности стороны стола данного игрока, не коснувшись её, после того, как соперник ударил по мячу;
- соперник мешает мячу (он или что-либо из того, что надето на сопернике или что соперник имеет при себе, касается мяча в игре, летящего над или в направлении игровой поверхности, не задев половины стола соперника после того, как игрок последним ударил по мячу);
- соперник умышленно ударяет мяч дважды подряд (кисть руки, держащая ракетку, считается частью ракетки, отбить мяч этой кистью или её пальцами не считается ошибкой, кроме того, если мяч попадёт в кисть или в её пальцы, а затем в ракетку, то это также не считается ошибкой);
- соперник ударяет мяч стороной ракетки, которая не предназначена для игры;
- соперник или то, что на нём надето, сдвинет игровую поверхность, пока мяч в игре;
- соперник или то, что на нём надето, коснётся комплекта сетки, пока мяч в игре;
- соперник коснётся свободной рукой игровой поверхности;
- в парной встрече, кто-либо из его соперников ударяет по мячу не в порядке, установленном правилами;
- как обусловлено правилом активизации игры.



