

Министерство образования и науки Республики Марий Эл
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Марий Эл
«Йошкар-Олинский техникум сервисных технологий»

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
для студентов по выполнению практических работ по учебной дисциплине
ОДб.08 Физическая культура

46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение

Пояснительная записка

Методические указания по выполнению практических работ составлены в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины ОДб.08 «Физическая культура» для оказания помощи обучающимся в организации и успешном выполнении практических занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» по профессии СПО 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение.

При изучении учебной дисциплины «Физическая культура» на проведение практических занятий отводится 117 часов.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих **результатов: личностных:**

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

Л1 - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л2 - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

Л3 - неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

Л4 - готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

Л5 - эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

Л6 - физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

метапредметных:

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

МП1 - оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

МП2 - оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

МП3 - искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

МП4 - критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

МП5 - выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

МП6 - выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения; менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

МП7 - осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

МП8 - при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.).

предметных:

Выпускник на базовом уровне научится:

П1 - определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

П2 - знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

П3 - знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

П4 - характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

П5 - характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

П6 - составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

П7 - выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

П8 - выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

П9 - практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

П10 - практически использовать приемы защиты и самообороны;

П11 - составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

П12 - определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

П13 - проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

П14 - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

П15 - организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

П16 - требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

П17 - проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

П18 - выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

П19 - выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

П20 - осуществлять судейство в избранном виде спорта;

П21 - составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Раздел 1 Легкая атлетика

Тема 1.1. Бег

Практические занятия № 1-10

Содержание: Техника бега на короткие дистанции, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Эстафетный бег. Техника метания гранаты.

Цель: Развитие физических качеств:

- изучение техники двигательных действий в лёгкой атлетике;
- воспитание быстроты в процессе занятий легкой атлетикой;
- воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий легкой атлетикой; - воспитание выносливости в процессе занятий легкой атлетикой;
- воспитание координации движений в процессе занятий легкой атлетикой. - изучение техники двигательных действий в лёгкой атлетике.

Задание 1. Изучите краткий теоретический материал

Задание 2. Отработайте и выполните изученную технику двигательных действий в лёгкой атлетике.

Задание 3. Сдайте учебные нормативы по лёгкой атлетике.

Краткий теоретический материал.

1. Развитие скорости бега. Упражнения, их последовательность, дозировка и режимы нагрузки

Длина и частота шагов - компоненты скорости бега на любые дистанции. На длину шага оказывают влияние два момента: первый - длина ног, а второй - скорость перемещения в пространстве.

В беге на короткие дистанции повышение скорости достигается главным образом за счёт темпа. Но вместе с тем чрезмерное увеличение темпа, как и длины шага, ведёт к снижению скорости.

Лучшее время для занятий - вторая половина дня, через 1,5 -2 часа после еды. Занятия должны состоять из вводной и подготовительной части, основной части и заключительной. На первых занятиях не следует увлекаться сложными и трудными упражнениями.

План по развитию скорости бега

Вводная и подготовительная части

1. Бег в медленном темпе - б - 8 мин.
2. Бег с преодолением различных препятствий - 3-5 мин.
3. Упражнения в движении:
 - а) подскоки на двух ногах с незначительным продвижением вперёд и круговым вращением рук (с нарастающим темпом) - 10-20 м;
 - б) подскоки с ноги на ногу с продвижением вперёд - 15-20 м;
 - в) подскоки на левой ноге с продвижением вперёд - 15-25 м.
4. Специальные беговые упражнения:
 - а) бег с высоким подниманием бедра;
 - б) семенящий бег;
 - в) прыжкообразный бег (2 серии по 15 м с переходом на бег с ускорением по 15-20 м).
5. Упражнения на гибкость и растягивание.

Основная часть

1. Бег из различных положений (стоя, лёжа, стоя на коленях, сидя) на 60 м с максимальной скоростью 4-6 раз (2-5 серий. Отдых между сериями 2-5 мин).
2. Челночный бег 2х 10 м, 3 х.10 м, 4х Юм От линии старта бежать 10 м, заступить за линию, ограничивающую отрезок, повернуться кругом и бежать обратно (2 х 10 м, 3 х10 м и т. д. означает пробегание дистанции 2-3 раза без остановки).
3. Прыжки с места в длину (5-8 прыжков).
4. Прыжки со скакалкой в темпе (2-3 раза по 10-15 с).
5. Метание теннисных мячей в цель, находящуюся на расстоянии 6-8 м. Цель - круг, нарисованный на стене (диаметром 20-50 см).
6. Броски и ловля набивного мяча одной и двумя руками (6-8 раз).
7. Выпрыгивание вверх, из низкого приседа (6-8 раз). Отдохнуть 1-2 мин. и снова повторить.

Заключительная часть

1. Бег в медленном темпе - 3-5 мин.
2. Упражнения на расслабление.

Раздел 1 Легкая атлетика

Тема 1.2. Прыжки

Практические занятия № 11-24

Содержание: Техника прыжков в длину с места, с разбега. Техника прыжков в высоту с разбега различными способами.

Цель: Развитие физических качеств:

- изучение техники двигательных действий в лёгкой атлетике;
- воспитание быстроты в процессе занятий легкой атлетикой;
- воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий легкой атлетикой;
- воспитание выносливости в процессе занятий легкой атлетикой;
- воспитание координации движений в процессе занятий легкой атлетикой.
- изучение техники двигательных действий в лёгкой атлетике.

Задание 1. Изучите краткий теоретический материал

Задание 2. Отработайте и выполните изученную технику двигательных действий в лёгкой атлетике.

Задание 3. Сдайте учебные нормативы по лёгкой атлетике.

Краткий теоретический материал.

Особенности выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания» и подводящие упражнения

Обычно прыгун перед прыжком способом «перешагивания» располагается справа или слева от стоек под углом 35 - 40°, в зависимости от того, какая у него толчковая нога (отталкивание выполняется дальней от планки ногой).

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» состоит из четырёх фаз: разбег, подготовка к отталкиванию, переход через планку и приземление. Ускоряющийся разбег с 7-9 шагов завершается отталкиванием ноги с пятки на носок по линии разбега. При этом перед отталкиванием предпоследний шаг удлиняется, а последний укорачивается, что позволяет вывести таз и продвинуть тело на толчковую ногу. Руки на замахе отводятся назад через стороны, и из этого положения выполняется быстрое движение маховой ноги вверх с выносом согнутых в локтевых суставах рук вверх. В полёте некоторое время прыгун сохраняет вертикальное положение и, достигнув высшей точки взлёта, выполняет быстрое движение маховой ногой вдоль планки. Сначала маховая нога переносится через планку, а затем, после опускания её за планку - толчковая, при этом туловище наклоняется вперёд к планке. Толчковая нога переносится через планку дугообразным движением с повернутой стопой наружу, и это помогает повернуть туловище при переходе через планку в сторону планки и отвести таз за неё. Приземляться нужно на маховую ногу, с последующей постановкой толчковой ноги. Перед выполнением прыжков в высоту с разбега надо подготовить место для приземления - уложить маты, чтобы они не разъезжались, не располагались вблизи стены или снарядов. Нельзя перебежать дорогу учащемуся, который выполняет прыжок. Прежде чем приступить к прыжкам в высоту с разбега, необходимо представить технику прыжка в целом. Затем опробовать прыжок через планку, установленную на небольшой высоте (50 - 60 см).

Подводящие упражнения:

1. Полуприседания и приседания.
2. Приседание на одной ноге в положении «Пистолетик».
3. Движения маховой ногой, стоя у гимнастической стенки.
4. Упражнение «Мячик» (прыжки из низкого приседа вверх- вперёд).

5. Выполнение маха ногой и руками с подскоком вверх из и. п., стоя на толчковой ноге, маховая сзади на носке, руки отведены назад.
6. Прыжок с доставанием предмета, отталкиваясь одной ногой.
7. Прыжок вверх в сочетании с маховой ногой из и.п., стоя на согнутой маховой ноге, толчковая впереди на пятке, руки отведены назад.
8. Прыжки через препятствия разной высоты.
9. Переход через планку с места, стоя в и. п. на толчковой ноге.
10. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с одного шага разбега.
11. То же (последовательно) с трёх, пяти, семи, девяти шагов разбега.

Техника выполнения упражнений.

Роль спортивной техники в различных видах спорта различна. Исходя из особенностей двигательного действия и способов оценки спортивных достижений, выделяют следующие группы видов спорта с характерной для них спортивной техникой:

1. Скоростно-силовые виды (спринтерский бег, прыжки, метания и др.). Характерная особенность этих видов - кратковременность и максимальная мощность усилий. Техника направлена на то, чтобы обеспечить спортсмену возможность в процессе решения двигательной задачи развивать наиболее мощные усилия в основной фазе движения, в нужном направлении, при полноценном использовании внутренних и внешних сил, действующих на его тело.

2. Виды с преимущественным проявлением выносливости (бег на длинные дистанции, лыжные гонки и др.). Техника направлена на экономизацию расхода физических сил и повышение эффективности оптимальных рабочих усилий.

3. Виды спорта, связанные с оценкой результатов соревнований на точность и выразительность движений по заданной программе (спортивная гимнастика, фигурное катание на коньках и др.). Техника здесь приобретает самостоятельную роль, становясь предметом оценки спортивного достижения. Физическая подготовка тут играет подсобную роль и служит лишь для совершенствования техники движений.

4. Виды, характеризующиеся активным взаимодействием спортсменов (личного и командного характера) при переменных условиях двигательной деятельности (баскетбол, футбол, волейбол и др.). Техника призвана решать ряд следующих сложных задач: повышение эффективности использования максимальных усилий, экономизации рабочих усилий, повышение быстроты, точности действий в условиях меняющейся обстановки спортивной борьбы.

Условно различают три этапа в построении процесса освоения двигательного действия:

- 1) начальное разучивание;
- 2) углубленное, детализированное разучивание;
- 3) закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия.

Целью первого этапа освоения двигательного действия является изучение основы техники двигательного действия, формирование умения выполнять его в «грубой» форме, второго - довести первоначальное «грубое» владение техникой действия до относительно совершенного, а третьего - обеспечить совершенное владение техникой действия в соревновательных условиях.

Раздел 2 Лыжная подготовка

Тема 2.1 – 2.2 Лыжная подготовка.

Практические занятия № 25-34

Содержание: Одновременные: бесшажный, одношажный, двушажный классический ход и попеременные лыжные хода. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересеченной местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов в лыжном спорте. Прохождение дистанции 3-5 км (девушки), 5-8 км (юноши).

Цель: Развитие физических качеств:

- изучение техники двигательных действий в лыжной подготовке;
- воспитание быстроты в процессе занятий лыжной подготовкой;
- воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лыжной подготовкой;
- воспитание выносливости в процессе занятий лыжной подготовкой;
- воспитание координации движений в процессе занятий лыжной подготовкой.

Задание 1. Изучите краткий теоретический материал

Задание 2. Отработайте и выполните изученную технику двигательных действий в лыжной подготовке.

Задание 3. Сдайте учебные нормативы по лыжной подготовке.

Краткий теоретический материал.

Специальные упражнения, применяемые для изучения технических приемов:

Скользкий шаг: ступающий шаг (активно переносить вес тела на опорную ногу), имитация одноопорного положения лыжника на месте, скользкий шаг без палок (с махом т без маха руками), скользкий шаг (палки удерживаются за середину), коньковый ход без палок. При выполнении скользкого шага обратить внимание на длительное одноопорное скольжение.

Отталкивание одной ногой: упражнение «самокат»- набрать скорость ступающим шагом и выполнить несколько (3-5) отталкиваний одной ногой; скользкий шаг: снова набрать скорость и выполнить отталкивание другой ногой; скользкий шаг в подъем, скользкий шаг с учетом количества шагов (на отрезке 30-50 метров выполнить как можно меньше отталкиваний).

Отталкивание скользким упором: упражнения «Школа лыжника»- развивает чувство равновесия на движущейся опоре).

1. Спуск с полого склона на параллельных лыжах (в основной, низкой, др. стойках)
2. Спуск на параллельных лыжах, перенося вес тела с одной ноги на другую (без отрыва лыж от снега).
3. Спуск на параллельных лыжах, отрывая носок одной лыжи от снега (пятка лыжи остается на снегу).
4. Спуск на параллельных лыжах полностью отрывая лыжу от снега (как можно дольше проскользнуть на одной лыжи).
5. Спуск на одной лыже с отведением носка свободной лыжи в сторону.

6. Спуск на параллельных лыжах с выполнением ступающих шагов в правую и левую сторону.

Обучение технике работы рук

1. Имитация работы рук на месте без палок (обозначить граничные моменты выноса рук).
2. Имитация работы рук на месте с палками, взятыми за середину (работа рук строго вдоль лыж).
3. Одновременный бесшажный ход (палки ставятся ударом на снег, под острым углом у носков ботинок), акцентировать внимание на работе спины и законченном толчке рукой.
4. Попеременный бесшажный ход.

Раздел 3 Спортивные игры

Тема 3.1 - 3.2 Спортивные игры (волейбол, баскетбол).

Практические занятия № 35-51

Содержание: Техника игры в волейбол, баскетбол. Виды подач.

Волейбол

Стойка волейболиста. Перемещения. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая подачи. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействия игроков. Учебная игра.

Баскетбол

Стойка баскетболиста. Перемещения. Ведение мяча. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: Двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, групповые и командные действия игроков Тактика игры в защите. Тактика игры в защите. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.

Цель: Развитие физических качеств:

- изучение техники двигательных действий при занятии спортивными играми;
- воспитание быстроты в процессе спортивными играми;
- воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми;
- воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми;
- воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми;

Задание 1. Изучите краткий теоретический материал

Задание 2. Отработайте и выполните изученную технику двигательных действий в спортивных играх.

Задание 3. Сдайте учебные нормативы по спортивным играм.

Краткий теоретический материал.

Практические занятия по волейболу:

1. Обучение, закрепление, совершенствование техники перемещения в стойке волейболиста;
2. Обучение, закрепление, совершенствование техники подачи мяча:
3. нижняя прямая подача;
4. верхняя прямая подача;
5. боковая подача.
6. Обучение, закрепление, совершенствование техники приема мяча. 7. Обучение, закрепление, совершенствование техники передачи мяча
8. Обучение, закрепление, совершенствование техники Нападающего удара.
9. Обучение, закрепление, совершенствование техники блокировки нападающего удара.
10. Страховка у сетки. Расстановка игроков.
11. Тактика игры в защите, в нападении.
12. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча.
13. Групповые и командные действия игроков.
14. Учебная игра.

Техника выполнения броска баскетбольного мяча двумя руками от груди и последовательность обучения технике этого действия

Бросок мяча от груди двумя руками применяется для атак кольца с ближней и средней дистанции. Он напоминает технику передачи мяча двумя руками от груди.

Перед броском носки ног находятся на одной линии или одна ступня выставлена несколько вперёд, колени согнуты, туловище прямое. Мяч, удерживаемый пальцами рук, находится у груди, локти опущены, взгляд устремлён на корзину (кольцо). Одновременно выпрямляя руки и ноги и перенося тяжесть тела на впереди стоящую ногу (или на передние части стоп при другой стойке), игрок выносит мяч вверх- вперёд. В заключительной фазе броска он как бы выдавливает мяч движением кистей вовнутрь. Мяч прокатывается от основания до ногтевых фаланг указательных пальцев и, срываясь с них, получает обратное вращение, при этом указательные пальцы параллельны, а кисти описывают максимально возможную дугу. После броска игрок стоит на носках, перенеся тяжесть тела на впереди стоящую ногу, полностью выпрямив ноги и руки. Кисти рук повернуты ладонями наружу.

Последовательность обучения: 1. Исходное положение. 2. Согласованность движений рук и ног. 3. Выпуск мяча с различной траекторией полёта. 4. Бросок мяча с близкой дистанции (1,5-2 м). 5. Броски мяча со средней дистанции (3-3,60 м). 6. Броски мяча в сочетании с другими техническими приёмами.

Характерные ошибки, встречающиеся в процессе обучения: низкое опускание мяча перед броском; неполное выпрямление рук или ног; несимметричное или незаконченное движение кистями; отсутствие обратного вращения мяча; неправильная траектория полета мяча.

Техника передачи волейбольного мяча двумя руками сверху

Верхняя передача мяча двумя руками представляет собой основной технический приём волейбола. Только этим способом можно наиболее точно передать мяч. Не овладев верхней передачей, невозможно добиться скольконибудь значительных успехов в волейболе.

Обязательным условием правильного выполнения передачи является своевременный выход к мячу и выбор исходного положения. Ноги согнуты в коленях и расставлены, одна нога впереди. Туловище находится в вертикальном положении, руки вынесены вперёд-вверх и согнуты в локтях. Руки соприкасаются с мячом на уровне лица над головой, пальцы слегка напряжены и согнуты, они плотно охватывают мяч, образуя своеобразную воронку «ковш» (момент приёма).

Основная нагрузка при передаче (собственно передача) падает преимущественно на указательные и средние пальцы. Ноги и туловище выпрямляются, разгибанием в лучезапястных суставах и эластичным движением пальцев мячу придаётся нужное направление.

В зависимости от траектории полёта мяча верхняя передача выполняется в средней или низкой стойке.

Практические занятия по баскетболу:

1. Обучение, закрепление, совершенствование техники перемещения в стойке баскетболиста.
2. Обучение, закрепление, совершенствование техники передачи мяча:
 - двумя руками от груди;
 - одной рукой от плеча, снизу, с боку;
 - с отскоком от пола.
3. Ловля мяча:
 - двумя руками на уровне груди;
 - «высокого мяча»;
 - с отскоком от пола.
4. Обучение, закрепление, совершенствование техники ведения мяча на месте, в движении
5. Обучение, закрепление, совершенствование техники броски в кольцо с места, в движении
6. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча.
7. Тактика игры в нападении.
8. Тактика игры в защите.
9. Групповые и командные действия игроков.
10. Учебная игра.

Раздел 4 Настольный теннис.

Тема 4.1 - 4.2 Техника игры в настольный теннис.

Практические занятия № 52-58

Содержание: Техника ударам и подачам различного вида. Техничко-тактические действия в игре.

Цель: Развитие физических качеств:

- изучение техники двигательных действий при занятии спортивными играми;
- воспитание быстроты в процессе спортивными играми;
- воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми;
- воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми;
- воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми;

Задание 1. Изучите краткий теоретический материал

Задание 2. Отработайте и выполните изученную технику двигательных действий в игре в теннис.

Задание 3. Сдайте учебные нормативы по игре в теннис.

Краткий теоретический материал

Для хорошей игры нужно не только быстро передвигаться и уметь выполнять сильные и точные удары. Но уметь хорошо играть в настольный теннис – это искусство, которым можно овладеть, освоив не только азы, но и нюансы техники игры. Прежде всего, надо знать, как держать ракетку. Различают горизонтальную (или европейскую) и вертикальную (или азиатскую) хватки. Названия способов держания ракетки происходят от положения её оси относительно горизонта.

При вертикальной хватке большой и указательный пальцы обхватывают ручку ракетки так, как мы обычно держим авторучку, поэтому такую хватку часто называют «хваткой пером». Но такой хваткой удобно отбивать мячи лишь ладонной стороной ракетки. В европейском настольном теннисе и в нашей стране «хватка пером» непопулярна, поэтому говорить будем о других видах хватки. При хватке «пером» игрок смещается ближе к левому углу стола, таким образом контролируя большую часть стола игрой справа. При этой хватке удобнее бить мячи, летящие близко от себя. При этом слева выполняется толчок, подрезка и подставка, а справа подрезка, подставка, удар и вращение мяча «топ-спин». Игра «пером» требует большой подвижности у стола.

При горизонтальной хватке ручку ракетки обхватывают тремя пальцами – средним, безымянным и мизинцем, указательный вытянут вдоль края ракетки, а большой расположен на тыльной стороне и слегка соприкасается со средним пальцем. Она удобна тем, что позволяет одинаково эффективно играть обеими сторонами ракетки. Эта хватка наилучшим образом подходит для выполнения разнообразных атакующих и защитных ударов как слева, так и справа.

Практические занятия по теннису:

Чтобы легче и быстрее приручить ракетку, можно использовать различного рода упражнения. Их можно выполнять самостоятельно и где угодно: в спортзале, дома, на улице.

1. Набивание мяча. Подбросить мяч на ракетку и продолжать подбивание мяча снизу, горизонтально расположенной ракеткой, примерно на уровне пояса. Сначала одной стороной, потом другой, а затем поочередно левой и правой стороной.

2. Игра у стенки. Встаньте у стенки на расстоянии 3-4 метров в пол-оборота направо и, слегка подбросив мяч рукой без ракетки, ударьте по нему ракеткой таким образом, чтобы мяч ударился о стену и долетел до вас. При этом вначале можно мяч ловить неигровой рукой после каждого удара, а затем, по мере освоения этого несложного технического элемента, можно продолжить повторные удары ракеткой без остановки, на количество ударов. Это упражнение можно усложнить. Для этого подброшенный мяч необходимо ударить так, чтобы он сначала ударился об пол, затем о стенку, а потом вернулся к вам для повторного удара ракеткой.

Комплекс упражнений

Жонглирование мячом правильным хватом ракетки:

- одной стороной ракетки;
- другой стороной;
- поочередно;
- игра о стену слета;
- игра о стену после отскока от пола;
- перебрасывание мяча ракетками (как в бадминтоне).

При жонглировании ракетка должна находиться на уровне пояса, а мяч должен подлетать до уровня головы.

