

30.01.2024

Модуль настільний теніс.

Опанувати комплекс №1, №2 підготовчих і спеціальних вправ для розвитку фізичних якостей тенісиста.

Вивчити правила змагань настільного тенісу. Вдосконалити фізичну і тактичну підготовку в настільному тенісі.

Опанувати загальні і спеціальні вправи, стрибки: з місця у довжину, вбік, вгору; багатоскоки: на одній нозі, з ноги на ногу, поштовхом двома ногами; жонгливання м'ячем (однією, двома руками); імітацію: ударів з ракеткою, без ракетки, з ракеткою з обтяженнями, біля стола, стінки, дзеркала; імітацію нападаючих ударів з набивним м'ячем; вправи для пальців рук.

Домашнє завдання: вивчити правила змагань настільного тенісу.

<https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/2723>

<https://mixsport.pro/ua/blog/pravila-igry-v-nastolnyj-tennis>

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ

для перевірки теоретичних знань

з теми «Настільний теніс»

ІІБ:

Група:

Дата:

1. Вкажіть іншу назву гри у настільний теніс

- | | |
|--------------|--------------|
| а) бадмінтон | б) пінг-понг |
| в) крокет | г) регбі |

2. До якої кількості очок за сучасними міжнародними правилами триває кожна партія?

- | | |
|------------|------------|
| а) 11 очок | б) 13 очок |
| в) 7 очок | г) 10 очок |

3. В якій країні виник настільний теніс?

а) Франція б) Україна

в) Англія г) Бразилія

4. В чому полягає гра?

а) у відбиванні м'яча ударами ракетки через

сітку, натягнуту в поперек столу

б) в ловлі м'яча руками

в) у відбиванні м'яча ракетками через стіл г) в перекидуванні м'яча ракетками

5. Скільки гравців одночасно може грати за одним столом?

а) 3 б) 2

в) 5 г) 2 або 4

6. Який колір можуть мати поверхні ракеток для змагань?

а) блакитний та жовтий б) зелений та білий

в) чорний та червоний г) зелений та червоний

7. Що таке "маятник" у настільному тенісі?

а) пересування гравця б) захисний удар

в) подача г) нападаючий удар

8. Чи можна підкидати м'яч при подачі декілька разів?

а) так б) можна три рази

в) можна два рази г) ні

9. При рахунку 11:11 потрібно мати перевагу ?

а) одне очко б) зараховується нічия

в) два очка г) три очка

10. До захисних прийомів техніки гри у настільному тенісі відноситься:

а) накат б) топ-спін

в) підрізка г) удар

11. Гравець виграє очко, якщо супротивник:

- а) неправильно подасть м'яч
- б) відіб'є м'яч з льоту до його дотику до столу
- в) зможе прийняти правильно надісланий м'яч
- г) відіб'є м'яч за межі столу

12. На що позитивно впливає настільний теніс?

- а) зір
- б) гнучкість
- в) реакція
- г) витривалість
- д) швидкість