

07.03.23

Модуль настільний теніс.

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

Вивчити засоби індивідуального фізичного розвитку та фізичної підготовленості до тенісу. Вдосконалити технічні прийоми в настільному тенісі.

Опанувати організовуючі вправи та загальнорозвиваючі вправи. Фізична підготовка. Загальна фізична підготовка. Стрйові та загальнорозвивальні вправи; легкоатлетичні вправи: різновиди ходьби та бігу.

Організовуючі вправи: шикування, перешикування на місці та у русі.

Домашнє завдання.

Для дистанційного опрацювання матеріалу з фізичної культури необхідно: вивчити правила змагань з тенісу.

https://www.youtube.com/watch?v=wY_WJGVSD-Y

<https://www.youtube.com/watch?v=KXNDy7prC6o>

Виконати завдання і надіслати на електронну адресу:

vasilyuksveta17@gmail.com

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 |
|------------|------------|

г) 10 очок

3. В якій країні виник настільний теніс?

б) Україна

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?

a) 3 б) 2

В) 5 Г) 2 або 4

6. Який колір можуть мати поверхні ракеток для змагань?

б) зелений та білий

г) зелений та червоний

7. Що таке "маятник" у настільному тенісі?

б) захисний удар

г) нападающий удар

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

б) можна три рази

Г) Ні

9. При рахунку 11:11 потрібно мати перевагу ?

б) зараховується нічия

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?

a) zip

б) гнучкість

в) реакція

г) витривалість

д) швидкість