

**Дисциплина физическая культура**

**Группы Л-42**

**Дата 25.01.24**

**Тема: Настольный теннис**

**Задание № 1**

Используя различные источники информации по данной теме, ответить на вопросы

**Вопрос №1:** какие виды ракеток для настольного тенниса существуют, как выбрать оптимальную ракетку, что лучше тонкая губка у накладки или толстая, что лучше шипы или резина?

**Вопрос №2:** как начинать игру и как подавать?

**Вопрос №3:** что такое чувство мяча в настольном теннисе?

**Вопрос №4:** какие техники игры существуют в настольном теннисе, что сейчас модно?

**Вопрос №5:** где бить по мячу? Что делать со второй неигровой рукой во время игры?

**Задание №2**

**«Таблицу заполнять на отдельном листке в тетради или на листке А-4 (можно начертить самостоятельно от руки)»**


**Не терять.**

(За контрольные упражнения студенты получают дополнительные оценки в журнал, при выполнении и выборочном контроле.)

**Студенты, имеющие освобождения от физической культуры, это задание не делают, если есть медицинские противопоказания.**

**Все остальные студенты выполняют задание в полном объеме.**

<b>Ф.И.О. студента, группа</b>		
<b>число</b>	<b>Контрольные, тестовые упражнения</b>	<b>результат</b>

	<p>Выполнить упражнение на пресс, как показано на картинке.</p>  <p>за 1 минуту</p>	<p><b>Записать свой результат</b></p> <p><b>Количество раз.</b></p>
--	--	---