

Дисциплина физическая культура

группы Э-21

Дата 16.01.24

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.

Ф.И.О. студента, группа		
число	Контрольные, тестовые упражнения	результат

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