Задания для учащихся объединения «Настольный теннис»

физкультурно-спортивной направленности подросткового клуба «Волжанка»

педагога дополнительного образования Карагодина Алексея Борисовича на период дистанционного обучения (№1.2):

Разминка:

*Выполнение упражнений на развитие правильной осанки и правильного формирования стопы:*

*1) Ходьба и её разновидности:*

а) ходьба на носках;

б) ходьба на пятках;

в) на внутренней стороне стопы.

г) тоже на внешней.

*Развитие двигательных качеств учеников.*

2)*Специальные беговые упражнения:*

а) с высоким подниманием бедра;

б) с захлестыванием голени назад;

в) приставным шагом правым боком;
г) приставным шагом левым боком;

д) с крестным шагом правым, левым боком;

е)  спиной вперед.

3*) Комплекс ОРУ на месте:*

а) И. п. - О. с.
1-4 – повороты головы влево;

5-8 - тоже вправо.

б) И. п. - О. с.
1-Наклон головы вперёд.2-И.п.

3-Тоже назад. 4- И. п.

в) И. п. - О. с., руки к плечам, круговые движения в плечевом суставе 1-4 вперёд.

5-8 тоже назад.

г) И. п. – стойка ноги врозь руки на поясе.

1- наклон туловища к правой ноге.

2-тоже по центру.

3-тоже к левой. 4 - И. п.

д) И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью.

1-2 отведение согнутых рук назад

3-4 отведение прямых рук назад с поворотом туловища влево

5-6 отведение согнутых рук назад перед грудью

7-8 отведение прямых рук назад с поворотом туловища вправо.

е) И. п.– широкая стойка ноги врозь, руки на пояс.
1-наклон туловища вперёд.2-И.п.

3-тоже назад.4-И.п.

ж) И. п. – широкая стойка ноги врозь, руки вперед в сторону
1 – махом левой ноги достать правую руку
2 – И. п. 3-4 – тоже другой ногой.

з) И. п. – широкая стойка правая нога впереди, руки на колено
1-3 – пружинистые движения;
4 – смена положения ног прыжком.

Пройти по ссылке и посмотреть видео: «Атакующие удары» (<https://www.youtube.com/watch?time_continue=40&v=ofrlk6SNpvI&feature=emb_logo>)

Тест по н/теннису для домашнего задания:

1.В каком году была образована [Международная федерация настольного тенниса](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%259C%25D0%25B5%25D0%25B6%25D0%25B4%25D1%2583%25D0%25BD%25D0%25B0%25D1%2580%25D0%25BE%25D0%25B4%25D0%25BD%25D0%25B0%25D1%258F_%25D1%2584%25D0%25B5%25D0%25B4%25D0%25B5%25D1%2580%25D0%25B0%25D1%2586%25D0%25B8%25D1%258F_%25D0%25BD%25D0%25B0%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25BE%25D0%25BB%25D1%258C%25D0%25BD%25D0%25BE%25D0%25B3%25D0%25BE_%25D1%2582%25D0%25B5%25D0%25BD%25D0%25BD%25D0%25B8%25D1%2581%25D0%25B0)?

А. 1920 г.

Б. 1926 г.

В. 1931 г.

2.В каком году настольный теннис стал [олимпийским видом спорта](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%259E%25D0%25BB%25D0%25B8%25D0%25BC%25D0%25BF%25D0%25B8%25D0%25B9%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B8%25D0%25B5_%25D0%25B2%25D0%25B8%25D0%25B4%25D1%258B_%25D1%2581%25D0%25BF%25D0%25BE%25D1%2580%25D1%2582%25D0%25B0)?

А. 1988 г.

Б. 1990 г.

В. 1989 г.

3.Каким должен быть размер стола для игры в настольный теннис?

А. 2.74м.\*1.52см

Б. 2.00м\*1.5м

В. 2.70м\*1.6м

4. Какой должен быть размер сетки для игры в настольный теннис?

А. 1.80м\*15.25см

Б. 1.83м\*15.25см

В.2.00м\*15.30см

5. Какой должен быть цвет сетки?

А. синий

Б. зеленый

В. Голубой

(Выполненное задание отправлять педагогу по Viber)