

Самостійна робота з настільного тенісу

Кредит	Завдання
<u>Кредит 1</u>	1. Опрацювати матеріал за підручником.
	2. Підготувати реферат на тему: «Історія розвитку гри настільний теніс».
	3. Підготувати реферат на тему: «Фізична підготовка у настільному тенісі».
	4. В зошиті скласти комплекси вправ (12-15) для розвитку: <ul style="list-style-type: none"> • загальної сили • вибухової сили • гнучкості • спритності
	5. Підготовка до контрольного нормативу №1
<u>Кредит 2</u>	1. Опрацювати матеріал за підручником.
	2. В зошиті описати методику навчання основним технічним елементам гри настільний теніс.
	3. Підготовка до контрольного нормативу №2
<u>Кредит 3</u>	1. Опрацювати матеріал за підручником.
	2. Підготувати реферат на тему: «Настільний теніс, тактика гри».
	3. В зошиті описати: <ul style="list-style-type: none"> • тактика нападу у настільному тенісі • тактика захисту у настільному тенісі • тактика гри в парі
	4. Підготовка до контрольного нормативу №3
<u>Кредит 4</u>	1. Опрацювати матеріал за підручником та додатком.
	2. Оформити папку «Змагання з настільного тенісу» до 10 команд.
	3. Підготовка до контрольного нормативу №4