

ТЕННИС, НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС (теннис, настольный теннис, бадминтон)

Спортивная подготовленность - 60 баллов

Вопросы:

1. Перечислить основные разделы подготовки в избранном виде спорта (ИВС).
2. Охарактеризовать виды ударов.
3. Перечислить способы подачи мяча.
4. Охарактеризовать виды ударов с учетом зоны его выполнения.
5. Назвать стойки игрока, для каких видов ударов они предназначены.
6. Строение ракетки д, отличие ракетки с учетом ИВС.
7. Охарактеризовать технику передвижения спортсмена в ИВС.
8. Перечислить основные фазы удара по мячу, волану.
9. Что такое тактика.
10. Перечислите подразделы тактики.

Физическая подготовленность – 20 баллов

Вопросы:

1. Перечислить физические качества необходимые спортсмену в ИВС.
2. Значение и виды проявления быстроты в избранном Вами виде спорта.
3. Значение и виды проявления силы в избранном Вами виде спорта.
4. Значение и виды проявления выносливости в избранном Вами виде спорта.
5. Значение и виды проявления гибкости в избранном Вами виде спорта.
6. Значение и виды проявления ловкости в избранном Вами виде спорта.
7. Какие упражнения используют в избранном Вами виде спорта для развития силы.
8. Какие упражнения используют в избранном Вами виде спорта для развития выносливости.
9. Какие упражнения используют в избранном Вами виде спорта для развития ловкости и гибкости.
10. Какие упражнения используют в избранном Вами виде спорта для развития быстроты.

Специальные требования – 20 баллов

Вопросы:

1. Виды соревнований по избранному виду спорта.
2. Системы розыгрыша соревнований в избранном виде спорта.
3. Основы техники безопасности при проведении соревнований по избранному виду спорта.
4. Обязанности главного судьи в избранном виде спорта.
5. Обязанности ведущего судьи матча в избранном виде спорта.
6. Причины возникновения и меры предупреждения травматизма в избранном виде спорта.
7. Основы техники безопасности на занятиях по избранному виду спорта.

8. Значение и особенности проведения разминки в избранном виде спорта.
9. Основные положения правил по избранному виду спорта.
10. Ведущие российские и зарубежные тренеры и спортсмены по избранному виду спорта.