

04.02.2026 **Урок № 57**

### **Модуль настільний теніс.**

Опанувати комплекс №1, №2 підготовчих і спеціальних вправ для розвитку фізичних якостей тенісиста.

Вивчити правила змагань настільного тенісу. Вдосконалити фізичну і тактичну підготовку в настільному тенісі.

Опанувати загальні і спеціальні вправи, вправи для розвитку швидкості реакції на: непередбачену зміну напрямку руху м'яча, раптову зміну довжини польоту м'яча, раптову зміну характеру обертання м'яча.

**Домашнє завдання:** вивчити правила змагань настільного тенісу.

<https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/2723>

[https://www.youtube.com/watch?v=wY\\_WJGVSD-Y](https://www.youtube.com/watch?v=wY_WJGVSD-Y)

Виконати презентацію по темі, надіслати до 06.02.2026 на мою ел.пошту.