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

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