10.11.2022

Модуль настільний теніс.

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

Вивчити технічні прийоми настільного тенісу. Вдосконалити тактичну підготовку в настільному тенісі.

Опанувати загальні і спеціальні вправи, загальна фізична підготовка стройові та загальнорозвивальні вправи; легкоатлетичні вправи: різновиди ходьби та бігу; стрибки; вправи з малим м’ячем, правила техніки безпеки під час занять настільним тенісом.

Домашнє завдання: вивчити правила змагань настільного тенісу.

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

https://www.youtube.com/watch?v=ZqF286fHlW8