

06.03.2024

### 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 пересувань: у грі зі своєї половини стола один вид удару (тільки справа чи зліва); пересування у парі; вправи для розвитку швидкості ударних рухів: удари по „свічках”; удари з обтяженням окремих частин руки; багаторазові удари атакуючого характеру.

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

[YouTube](#)

[YouTube](#)

<https://www.youtube.com › watch>