06.03.23

Модуль настільний теніс.
Опанувати комплекс №1, №2 підготовчих і спеціальних вправ для розвитку фізичних якостей тенісиста.
Вивчити засоби індивідуального фізичного розвитку та фізичної підготовленості до тенісу. Вдосконалити технічні прийоми в настільному тенісі.
Опанувати організовуючі вправи та загальнорозвиваючі вправи. Фізична підготовка. Загальна фізична підготовка. Стройові та загальнорозвивальні вправи; легкоатлетичні вправи: різновиди ходьби та бігу.
Організуючі вправи: шикування, перешикування на місці та у русі.
Домашнє завдання.

Для дистанційного опрацювання матеріалу з фізичної культури необхідно: вивчити правила змагань з тенісу.

https://www.youtube.com/watch?v=wY_WJGVSd-Y

https://www.youtube.com/watch?v=KXNDy7prC6o