10.02.2026

Урок №76

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, розвиток психічних функцій та властивостей гравця в настільний теніс, розвиток професійно важливих здібностей та здатностей тенісиста, формування значущих моральних та вольових якостей. Суддівська та інструкторська практика.

Домашнє завдання: вивчити правила змагань настільного тенісу.

https://www.youtube.com/watch?v=r__v4QciLhM

Створити презентацію « Мій улюблений вид спорту» , виконати до 12.02.2026