

26.02.2024

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. Стрйові та загальнорозвивальні вправи; легкоатлетичні вправи: різновиди ходьби та бігу.

Організовуючі вправи: шиккування, перешиккування 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>