

06.02.2026 **Урок № 73**

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

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

Виконати презентацію по темі - правила змагань настільного тенісу.
Надіслати до 08.02.2026 на мою ел.пошту.