15.11.2022

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, легкоатлетичні вправи: різновиди ходьби та бігу; стрибки; вправи з малим м’ячем; гімнастичні вправи.

Домашнє завдання: вивчити правила змагань настільного тенісу.

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

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