11.04.23

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, стрибки: з місця у довжину, вбік, вгору; багатоскоки: на одній нозі, з ноги на ногу, поштовхом двома ногами; жонглювання м’ячем (однією, двома руками); імітацію: ударів з ракеткою, без ракетки, з ракеткою з обтяженнями, біля стола, стінки, дзеркала; імітацію нападаючих ударів з набивним м’ячем; вправи для пальців рук.

Домашнє завдання: вивчити правила змагань настільного тенісу.