

26.02.2026

Урок 77

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.

Для дистанційного опрацювання матеріалу з фізичної культури необхідно: вивчити основні правила гри в настільний теніс.

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

<https://mixsport.pro/ua/blog/pravila-igry-v-nastolnyj-tennis>