

18.01.2024

### 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, вправи для розвитку швидкості пересувань: у грі зі своєї половини стола один вид удару (тільки справа чи зліва); пересування у парі; вправи для розвитку швидкості ударних рухів: удари по „свічках”; удари з обтяженням окремих частин руки; багаторазові удари атакуючого характеру.

**Домашнє завдання:** вивчити правила змагань настільного тенісу.

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

[https://www.youtube.com/watch?v=wY\\_WJGVSD-Y](https://www.youtube.com/watch?v=wY_WJGVSD-Y)