Объединение «Настольный теннис» Период: 23.03.2020-28.03.2020

ПОО ТПТ Преподаватель: Пехтерев А.Б.

Количество часов\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Наименование темы | СРС (ч.) | Рекомендуемая литература | Содержание задания | Форма представления выполненного задания |
| 23.03 | Игра ударами  «топ-спин» справа (слева). | 2 | <https://www.youtube.com/watch?time_continue=227&v=nhir69-WNTg&feature=emb_logo>  <https://www.youtube.com/watch?v=wkjtq3yAVe4> | Имитация ударов справа и слева | По 100 раз с каждой стороны |
| 24.03 | Прием мяча снизу. Подача мяча. | 2 | <https://www.youtube.com/watch?v=L5C4YbQsDdE&list=PL27d2K-_ZsEldhbXe9wO3Rh_QBOejb9r7&index=17&t=0s>  <https://www.youtube.com/watch?v=zCcJareHlHc> | Выполнение упражнений | По 50 раз с каждой стороны |
| 26.03 | Подача мяча справа (слева) и верхним вращением. | 2 | <https://www.youtube.com/watch?v=60q1P0AMtM8>  <https://www.youtube.com/watch?time_continue=85&v=EVsXu_13sjc&feature=emb_logo> | Выполнение упражнений | По 50 раз с каждой стороны |