Объединение «Настольный теннис» Период: 06.04.2020-09.04.2020

ПОО ТПТ Преподаватель: Пехтерев А.Б.

Количество часов\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Наименование темы | СРС (ч.) | Рекомендуемое видео | Содержание задания | Форма представления выполненного задания |
| 06.04 | Удары: накат справа  | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=-r8CH9j9Uog | Выполнение упражнений | По 100 раз с каждой стороны |
| 07.04 | Удары: «по свече», крученая «свеча». | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=Vh2628ytgLk | Выполнение упражнений | По 50 раз с каждой стороны |
| 09.04 | Подача мяча справа (слева)  | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=hr72tP9flTs  | Выполнение упражнений | По 50 раз с каждой стороны |