Объединение «Настольный теннис» Период: 13.04.2020-16.04.2020

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 |
| 13.04 | Подача мяча справа (слева) | 2 | [https://www.youtube.com/watch?v=hr72tP9flTs](https://www.youtube.com/watch?v=hr72tP9flTs%20) | Выполнение упражнений | По 50 раз с каждой стороны |
| 14.04 | Накат слева  Накат справа | 2 | <https://www.youtube.com/watch?v=dA6Inr6brtI>  <https://www.youtube.com/watch?v=-r8CH9j9Uog> | Выполнение упражнений | По 50 раз с каждой стороны |
| 16.04 | Удары с вращением | 2 | <https://www.youtube.com/watch?v=Pdmd8BHmka0> | Выполнение упражнений | По 50 раз с каждой стороны |