Объединение «Настольный теннис» Период: 20.04.2020-23.04.2020

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 |
| 20.04 | 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 |
| 21.04 | Подрезка слева с нижним вращением | 2 | <https://www.youtube.com/watch?v=-DBxLTv2Ea8> | Выполнение упражнений | По 50 раз с каждой стороны |
| 23.04 | Подрезка справа с нижним вращением | 2 | <https://www.youtube.com/watch?v=ZAJsV_xIiLs> | Выполнение упражнений | По 50 раз с каждой стороны |