Объединение «Настольный теннис» Период: 27.04.2020-30.04.2020

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 |
| 27.04 | Подрезка справа | 2 | <https://www.youtube.com/watch?v=z0c32XA_-_M> | Выполнение упражнений | 80 раз  |
| 28.04 | Подрезка слева | 2 | <https://www.youtube.com/watch?v=-DBxLTv2Ea8&t=14s> | Выполнение упражнений | 80 раз  |
| 30.04 | Прыжки с ноги на ногу на одной ноге.Топ спин по бутылке | 2 | <https://www.youtube.com/watch?v=EK9Deciq5ek> | Выполнение упражнений | 100 раз  |