

№ п/п	Содержание упражнений	Кол-во повторений	Методические указания	Источник информации
ОРУ (общеразвивающие упражнения)				
1	Обучение теории техники ударов в настольном теннисе, документ прилагается	5 мин (каждый день)	Для поддержания и развития интереса у ребёнка, предлагается к ежедневному просмотру, 1-2 коротких видеоролика о настольном теннисе, соревнованиях молодёжи, лучших розыгрышей на чемпионатах высшего уровня.	
2	Прыжки через скакалку	5 мин (понедельник, среда, пятница)	Развитие координации и выносливости, если у вас нет скакалки, то можно взять в руки не тяжелые (до 300 грамм) удобно держащиеся предметы и имитировать прыжки на скакалке. Во время упражнения у ребёнка не должно ничего болеть, но выделение пота – это нормальная реакция свидетельствующая о качественном развитии физических показателей ребёнка	https://www.youtube.com/watch?v=vqZ_SafvOK4&t=
3	Имитация наката справа	5 минут (вторник, четверг)	Чередуете с имитацией накатом слева. Дети обучены, если нужно возобновить информацию, посмотрите видео или позвоните тренеру	Накат справа: https://www.youtube.com/watch?v=-r8CH9j9Uog https://www.youtube.com/watch?v=CR0zsXvkSec

				Накат слева: https://www.youtube.com/watch?v=2ol6-2qsp3o
ОФП (общая физическая подготовка)				
4	Гимнастика	<i>Ежедневно 10 минут</i>	<p>Необходимо ребёнку проводить разминку самостоятельно, по возможности, чтобы он находился в роли тренера для членов семьи и близких.</p> <p>Разминка мышц и суставов проводится «сверху вниз» начиная с мышц ушей, шеи, предплечья, локтевого сустава, кистевого сустава, пальцев рук, и т.д. по порядку, заканчивая суставами голеностопа и растяжкой паховых мышц (поперечный и продольный шпагаты).</p> <p>Каждый ребёнок уже обучен проведению данной комплекса упражнений, так как его.</p> <p>Упражнения которые применяются во время.</p> <p>Если возникнут сложности с возобновлением упражнений, вы можете обратиться к подобранным видеокурсам (ссылка в следующем столбце) или позвонить вашему тренеру</p>	https://yandex.ru/efir?stream_id=403c9e7f621a8dfc8d404e1ca2d1b7bf&f=1 https://goodlooker.ru/razminka-pered-trenirovkoi.html https://www.youtube.com/watch?v=BUY8FM0o52c https://www.youtube.com/watch?v=SOCIIhBNKd8

ВНИМАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ!

Обратить внимание на соблюдение техники безопасности при выполнении физических упражнений в домашних условиях!