

№ п/п	Содержание упражнений	Кол-во повторений	Методические указания	Источник информации
ОРУ (общеразвивающие упражнения)				
1	Видеоуроки	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.	https://www.youtube.com/watch?v=0GA20Y9UZ9U&t https://www.youtube.com/watch?v=ysbWlWKtuvw https://www.youtube.com/watch?v=JXSibCy2-gA&t https://www.youtube.com/watch?v=Ymo1u77UfH0 https://www.youtube.com/watch?v=lMcOvzpQ9Ys https://www.youtube.com/watch?v=BRlRVnqUJIU https://www.youtube.com/watch?v=s4Kxt_VL6Zo
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	https://www.youtube.com/watch?v=vqZ_SafvOK4&t ≡

			скалке. Во время упражнения у ребёнка не должно ничего болеть, но выделение пота – это нормальная реакция свидетельствующая о качественном развитии физических показателей ребёнка	
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	Ежедневно 10 минут	Необходимо ребёнку проводить разминку самостоятельно, по возможности, чтобы он находился в роли тренера для членов семьи и близких. 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). Каждый ребёнок уже обучен проведению данной комплекса упражнений, так как его. Упражнения которые применяются во время. Если возникнут сложности с возобновлением упражнений, вы можете обратиться к подобранным видеокурсам (ссылка в следующем столбце) или позвонить вашему тренеру	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!