

№ п/п	Содержание упражнений	Кол-во повторений	Методические указания	Источник информации
<b>ОРУ (обще развивающие упражнения)</b>				
1	<b>Видеоуроки</b>	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.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=0GA20Y9UZ9U&amp;t">https://www.youtube.com/watch?v=0GA20Y9UZ9U&amp;t</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ysbWlWKtuvw">https://www.youtube.com/watch?v=ysbWlWKtuvw</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JXSibCy2-gA&amp;t">https://www.youtube.com/watch?v=JXSibCy2-gA&amp;t</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ymo1u77UfH0">https://www.youtube.com/watch?v=Ymo1u77UfH0</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=lMcOvzpQ9Ys">https://www.youtube.com/watch?v=lMcOvzpQ9Ys</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BRlRVnqUJIU">https://www.youtube.com/watch?v=BRlRVnqUJIU</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=s4Kxt_VL6Zo">https://www.youtube.com/watch?v=s4Kxt_VL6Zo</a>
2	<b>Прыжки через скакалку</b>	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	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=vqZ_SafvOK4&amp;t">https://www.youtube.com/watch?v=vqZ_SafvOK4&amp;t</a> =

			скалке. Во время упражнения у ребёнка не должно ничего болеть, но выделение пота – это нормальная реакция свидетельствующая о качественном развитии физических показателей ребёнка	
3	<b>Имитация наката справа</b>	5 минут (вторник, четверг)	Чередуете с имитацией накатом слева. Дети обучены, если нужно возобновить информацию, посмотрите видео или позвоните тренеру	Накат справа: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=r8CH9j9Uog">https://www.youtube.com/watch?v=r8CH9j9Uog</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=CR0zsXvkSec">https://www.youtube.com/watch?v=CR0zsXvkSec</a> Накат слева:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2ol6-2qsp3o">https://www.youtube.com/watch?v=2ol6-2qsp3o</a>
<b>ОФП (общая физическая подготовка)</b>				
4	<b>Гимнастика</b>	<i>Ежедневно 10 минут</i>	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	<a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=403c9e7f621a8dfc8d404e1ca2d1b7bf&amp;f=1">https://yandex.ru/efir?stream_id=403c9e7f621a8dfc8d404e1ca2d1b7bf&amp;f=1</a>  <a href="https://goodlooker.ru/razminka-pered-trenirovkoi.html">https://goodlooker.ru/razminka-pered-trenirovkoi.html</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BUY8FM0o52c">https://www.youtube.com/watch?v=BUY8FM0o52c</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=SOCIIhBNKd8">https://www.youtube.com/watch?v=SOCIIhBNKd8</a>

## **ВНИМАНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ!**

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