**Материалы для самостоятельного освоения программы «Настольный теннис»**

**Комплекс общефизических упражнений в домашних условиях.**

1. Стандартная разминка ( растяжка мышц )

2. Силовые упражнения.   
2.1 Выпрыгивания из полного приседа ( 10-40 раз )

2.2 Приседания на двух ногах (15-50 раз )

2.3 Стульчик (продержать полуприсед 30-60 сек )

2.4 Планка а полу (30-90 сек)

2.5 повторения наката справа и слева с весом в рабочей руке

3. Кардио-упражнения.

Скакалка.

4. Заминка.

**Видеоматериалы.**

Подача. Техника выполнения. ( для групп номер 1,2,3)  
<https://youtu.be/hr72tP9flTs>  
Топс-спин справа. Техника выполнения. ( для групп номер 1,2,3 )  
<https://youtu.be/QIxLCvkzAUs>

Топс-спин слева. Техника выполнения. ( для групп номер 1,3 )  
<https://youtu.be/rHr92xJBBeQ>

Накат слева. Техника выполнения. (для групп номер 2,4)  
<https://youtu.be/dA6Inr6brtI>

Подрезка слева. Техника выполнения (для групп 1,2,3 )  
<https://youtu.be/SOF7FpbN-VE>

Знаменитые матчи (для групп 1,2,3,4 )

<https://youtu.be/NuPlbsasqCM>

<https://youtu.be/uZBdADBPRDI>

<https://youtu.be/FzJlNlau_gU>

<https://youtu.be/7KtWBNL9yEQ>

Лучшие очки. (для групп 1,2,3,4)

<https://youtu.be/0GA20Y9UZ9U>

<https://youtu.be/ysbWlWKtuvg>

<https://youtu.be/dokC3iGTmSw>

<https://youtu.be/xVmfc4lCo2A>