# ОНЛАЙН РЕСУРСЫ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ ПО ВИДУ СПОРТА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

[1. **«Комплекс ОФП для детей. Развитие двигательных качеств, ОФП-курс упражнений для дома»**](https://freevideohub.ru/video/bd8_5Wm4qj0)

2. [**«Топ-спин в настольном теннисе для новичков»**](https://video-uroki-online.com/sport/nastolnyy_tennis/topspin_v_nastolnom_tennise_dlja_novi4kov/)

3. [**«Защита слева в настольном теннисе для начинающих»**](https://video-uroki-online.com/sport/nastolnyy_tennis/zawita_sleva_v_nastolnom_tennise_dlja_na4inajuwix/)

4. [**«Программа тренировки для дома на все группы мышц»**](https://www.youtube.com/watch?v=ETEGCd1KDiI)

5. [**«Уроки настольного тенниса»**](https://sol-x.ru/sport/pingpong/)

6. [**Мастер-класс. «Тренировочные упражнения для настольного тенниса»**](https://sol-x.ru/sport/1784-trenirovochnye-uprazhneniya-dlya-nastolnogo-tennisa.html)

7. [**«Сборка теннисной ракетки»**](https://sol-x.ru/sport/4350-sborka-tennisnoy-raketki.html)

8. [**«Настольный теннис. Урок передвижения ног»**](https://sol-x.ru/sport/4352-nastolnyy-tennis-urok-peredvizheniya-nog.html)

9. [***«*Упражнения для начинающих маленьких теннисистов»**](https://vk.com/nurnt?z=video-139151787_456239036%2F72eea67c241ee2282f%2Fpl_wall_-139151787)

10. [**«Личная гигиена*»***](http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/62/132/)

11. [**«Настольный теннис. Инвентарь и правила. Особенности»**](https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/nastolnyi-tennis/)

12. [***«*Оказание первой помощи при травмах и ушибах»**](https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/main/197247/)

13. [**«Настольный теннис. Основные приемы игры: техника жонглирования мяча ракеткой»**](https://resh.edu.ru/subject/lesson/1133/)

14. [**«Настольный теннис для детей: как правильно подобрать экипировку» (публикация)**](https://rebenokvsporte.ru/nastolnyj-tennis-dlya-detej-kak-pravilno-podobrat-ekipirovku/)