

**Тренировочные занятия учащихся МБОУДО «Егорьевская ДЮСШ»
дома, на период самоизоляции (настольный теннис)**

О. Ф. П.

1. Бег в среднем темпе на месте и в движении- 10 мин
2. Ходьба в быстром и среднем темпе- 5 мин
3. Движение приставными шагами правым и левым боком- 4 мин
4. Бег спиной вперёд -2 мин.
5. Бег с высоким подниманием бедра- 2 мин.
6. Бег с прямыми ногами вперёд 2- мин.
7. Бег с вращением рук вперёд, назад- 2мин.
8. Наклоны туловища вперёд, вправо, влево- 2 мин.
9. Махи ног правой, левой ногой – 2мин.
10. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа -25 раз
11. Поднимание туловища – 30 раз
12. Приседание руки за голову -30 раз
13. Прыжки на правой, левой, двух ногах- по 50 раз
14. Бег с ускорением 30метров по 5 раз

С. Ф. П

1. Имитация наката справа 300 раз
2. Имитация наката слева 300 раз
3. Имитация наката слева и справа попеременно 300раз
4. Удар по теннисному мячу у стенки справа 150 раз
5. Удар по теннисному мячу у стенки слева 150 раз
6. Удары о стенку с отскоком о пол справа 100раз
7. Удары о стенку с отскоком о пол слева 100 раз
8. Удары о стенку по переменно справа слева 100раз
9. Удары ракеткой о велосипедное колесо справа 200раз
10. Удары ракеткой о велосипедное колесо слева 200раз
11. Удары ракеткой о велосипедное колесо попеременно справа, слева 200раз
12. Жонглирование теннисным шариком о ракетку справа 200раз
13. Жонглирование теннисным шариком о ракетку слева 200раз
14. Жонглирование теннисным шариком о ракетку попеременно справа и слева 200раз
15. Жонглирование мяча о ракетку с высоким полётом по 50 раз справа, слева, попеременно
16. Имитация движения слева, справа, подрезкой по 200 раз.
17. Имитация удара топ-спин справа, слева, по 50 раз
18. Имитация завершающих ударов по 50 раз
19. Имитация ударов с утижилением, вес предмета 1кг. слева, справа по 50 раз

Тренер преподаватель – Коняев В. П.