

План самостоятельной подготовки для обучающихся группы СО  
по виду спорта теннис

**занятия по средам 15.04/21.04/29.04**

**Основное тренировочное время**

**А. Подготовительная часть**

- ходьба и бег на месте
- упражнения на растягивание

**Б. Основная часть (упражнения могут быть и без ракетки)**

**- общефизическая подготовка:**

- отжимания от пола в упоре лежа 3 по 10 раз, (девочки 3 по 5 раз)
- прыжки нога, ногу 3 по 20 раз, (девочки 3 по 15 раз)
- планка на локтях 3 по 20 сек.,
- прыжки на скакалке на двух ногах, с ноги на ногу, крестики, назад

**- специальная физическая подготовка:**

- работа с легкими гантелями от 1кг-2кг мышечные группы плеча, предплечья, кисти.
- перемещения вокруг конусов – восьмерка, змейка, приставными шагами, спиной вперед.

**- техническая подготовка, имитация технических элементов:**

- удар справа (30-60 раз), из исходного положения с приставными
- удар слева (30-60 раз), из исходного положения с приставными
- подача (30-60 раз). Стоя с места

**В. Заключительная часть(заминка)**

- упражнения на растягивание всех мышечных групп:
- лежа на спине,
- сидя,
- стоя.

## занятия по пятницам 17.04/24.04

### Основное тренировочное время

#### **А. Подготовительная часть**

- ходьба и бег на месте
- упражнения на растягивание

#### **Б. Основная часть. (упражнения могут быть и без ракетки)**

##### **- общефизическая подготовка:**

- отжимания от пола в упоре лежа 3 по 10 раз, (девочки 3 по 5 раз)
- прыжки нога, ногу 3 по 20 раз, (девочки 3 по 15 раз)
- планка на локтях 3 по 20 сек.,
- прыжки на скакалке на двух ногах, с ноги на ногу, крестики, назад

##### **- специальная физическая подготовка:**

- работа с легкими гантелями от 1кг-2кг мышечные группы плеча, предплечья, кисти
- перемещения вокруг конусов – восьмерка, змейка, приставными шагами, спиной вперед.

##### **- техническая подготовка, имитация технических элементов:**

- резаный удар справа (30-60 раз), из исходного положения с приставными
- резаный удар слева (30-60 раз), из исходного положения с приставными
- подача (30-60 раз). С места сидя движение только рукой.

#### **В. Заключительная часть(заминка)**

- упражнения на растягивание всех мышечных групп:
- лежа на спине,
- сидя,
- стоя.

Тренер-преподаватель

Давыдович С.А.