

## План

самостоятельной подготовки для обучающихся по виду спорта теннис

**группа СО Занятие №1. С10.00**  
**По понедельникам 13,20 и 27 апреля.**

### Утренняя разминка.

- ходьба и бег на месте,
- \_ - упражнения на растягивание ,
- \_ - упражнения на гибкость.

---

### Основное тренировочное время.

#### **А. Подготовительная часть.**

- ходьба и бег на месте
- упражнения на растягивание

#### **Б. Основная часть.**

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

- отжимания от пола в упоре лежа 3 по 10 раз,
- планка на локтях 3 по 20 сек.,
- прыжки на скакалке на двух ногах, с ноги на ногу, крестики, назад,
- двойные прыжки на скакалке 2 по 10 раз.

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

- работа с резиновым эспандером на мышечные группы плеча, предплечья ,  
\_кисти,
- перемещения вокруг конусов – восьмерка, змейка, приставными шагами,  
\_спиной вперед.

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

- удар справа (30 раз),
- удар слева (30 раз),
- подача (30 раз).
- теоретический блок.

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

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

**Занятие №2 с 10.00  
по средам 15,22 и 29 апреля.**

**Утренняя разминка.**

- ходьба и бег на месте,
  - \_ упражнения на растягивание 10-15 раз,
  - \_ упражнения на гибкость 10-15 раз.
- 

**Основное тренировочное время.**

**А. Подготовительная часть.**

- ходьба и бег на месте,
- упражнения на растягивание .

**Б. Основная часть.**

**- общефизическая подготовка:**

- отжимания от пола в упоре лежа 3 по 10 раз,
- планка на локтях 3 по 20 сек.,
- прыжки вперед толчком двух ног.

**- специальная физическая подготовка :**

- работа с резиновым эспандером на мышечные группы плеча, предплечья  
\_кисти,

- прыжки кенгуру 3 по 10 раз.

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

- набивание ракеткой теннисного мяча ( вверх и вниз)
- удар справа (20 раз),
- удар слева (20 раз),
- подача (20 раз)
- теоретический блок.

**В. Заключительная часть(заминка)**

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

# Занятие №3 с10.00

## По субботам 18 и 25 апреля

### Утренняя разминка.

- ходьба и бег на месте,
- упражнения на растягивание ,
- упражнения на гибкость .

---

### Основное тренировочное время.

#### **А. Подготовительная часть.**

- ходьба и бег на месте
- упражнения на растягивание

#### **Б. Основная часть.**

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

- отжимания от пола в упоре лежа 3 по 10 раз,
- планка на локтях 3 по 20 сек.,
- прыжки на скакалке на двух ногах, с ноги на ногу, крестики, назад
- прыжки вперед толчком двух ног(одинарные и двойные).

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

- перемещения коньковым и скрестным шагом,
- перемещения вокруг конусов – восьмерка, змейка, приставными шагами, спиной вперед.

##### **- техническая и теоретическая подготовка,** имитация технических элементов

- набивание теннисного мяча вверх-вниз, ободом вниз, круги по струнам.
- удар справа (20 раз),
- удар слева (20 раз),
- подача (20 раз).
- теоретический блок.

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

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

Тренер-преподаватель

Е.В.Дмитриева