

План

самостоятельной подготовки для обучающихся по виду спорта теннис

**группа ТЭ-3 Занятие №1 с 10.00
по понедельникам 13,22 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 30 раз,
- планка на локтях 3 по 30 сек.,
- прыжки на скакалке на двух ногах, с ноги на ногу, крестики, назад(20 мин)
- двойные прыжки на скакалке 2 по 100 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 вторникам 14,21 и 28 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 30 раз,
- планка на локтях 3 по 30 сек.,
- прыжки на скакалке на двух ногах, с ноги на ногу, крестики, назад.
- Прыжки вперед толчком двух ног .

- специальная физическая подготовка :

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

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

- набивание теннисного мяча с переворотом, с подкруткой, ободом вверх и
вниз.
- 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 №3 с 10.00 по средам 15.22 и 29 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 30 раз,
- планка на локтях 3 по 30 сек.,
- прыжки вперед толчком двух ног одинарные и двойные,
- двойные прыжки на скакалке 2 по 50 раз.

- специальная физическая подготовка :

- работа с резиновым эспандером на мышечные группы плеча, предплечья ,
_кисти
- перемещения вокруг конусов – восьмерка, змейка, приставными шагами,
_спиной вперед.
- _ перемещения коньковым и скрестным шагом.

- техническая и теоретическая подготовка, имитация технических элементов :

- подброс мяча для плоской и резаной подачи,
- 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 №4 с 10.00 по четвергам 16,23 и 30 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 30 раз,
- планка на локтях 3 по 30 сек.,
- прыжки вперед толчком двух ног,
- двойные прыжки на скакалке 2 по 50 раз.

- **специальная физическая подготовка**

- прыжки кенгуру
- перемещения вокруг конусов – восьмерка, змейка, приставными шагами, спиной вперед(мин).

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

- удар справа (30 раз),
- удар слева (30 раз),
- подача (30 раз).
- подброс мяча для подачи, упражнение кошачья лапка.
- теоретический блок

В. Заключительная часть(заминка)

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

**Занятие №5 с 10.00
по субботам 19 и 26 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 30 раз,
- планка на локтях 3 по 30 сек.,
- прыжки на скакалке на двух ногах, с ноги на ногу, крестики, назад.
- двойные прыжки на скакалке 2 по 50 раз.
- **специальная физическая подготовка :**
- работа с гантелями 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).
- теоретическая подготовка.

В. Заключительная часть(заминка)

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

Тренер-преподаватель

Е.В.Дмитриева