**ПЛАН ЗАДАНИЙ НА ПЕРИОД С 5.10.2020**

**Для группы** \_\_\_СО-1\_\_\_ **отделение** \_\_\_«теннис»\_\_\_

**Тренер-преподаватель** \_\_\_Зубцов Николай Антонович\_\_\_

СРЕДА

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнение | Время (мин.) / число повтор. | Методические указания |
|  | Занятие начинаем с разминки - <https://www.youtube.com/watch?v=Nh98By0Lb_Q> |
|  | Броски мяча двумя рука об пол | 30 раз | Выполняем броски мяча с прямой спиной. |
|  | Броски мяча двумя руками вверх | 30 раз | Мяч подбрасываем невысоко. \*Если получается, можно добавить хлопок (подбросили-хлопнули в ладоши-поймали). |
|  | Броски мяча в стенку | 30 раз | Бросаем мяч так, чтобы смогли его поймать только после того как он отскочит от пола. Бросаем двумя руками и обязательно задеваем коленку (коленку задели – бросили). \*Если получается, то начинаем одной рукой (поочередно, левой-правой). |
|  | Прыжки на скакалке | 50-100 прыжков | Темп средний. Можно частями – 20 прыжков, 1 минута отдыха. |
|  | Подьём на носочки | 10 раз \* 2 повт. | Стоя ноги вместе подниматься-опускаться на носочки. Отдых м/у подходами 1 минута. |
|  | Сжимание кистями рук половинки теннисного мяча | 10 раз \* 2 повт. | Разрезать теннисный мяч пополам. Держать в каждой руке по половинке мяча. Сжимать разжимать кисть. |
|  | Стретчинг | Каждое упражнение выполнять по 10-15 сек. | Все упражнения для растяжки приведены в данном видео - <https://www.youtube.com/watch?v=sBUYKypHLoY> |
|  | Просмотр матча. Изучение правил игры в теннис. |  | Ссылка на файл «Правила по теннису» - <http://tennis-russia.ru/public/content/files/param_50/hfTFN9B8jsCXV2N2UtgHB52oa42v47HS.pdf>\*Ссылку на матч присылает тренер-преподаватель в чат в день занятия. |

ПЯТНИЦА

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнение | Время (мин.) / число повтор. | Методические указания |
|  | Занятие начинаем с разминки - <https://www.youtube.com/watch?v=Nh98By0Lb_Q> |
|  | Броски мяча двумя рука об пол | 30 раз | Выполняем броски мяча с прямой спиной. |
|  | Броски мяча двумя руками вверх | 30 раз | Мяч подбрасываем невысоко. \*Если получается, можно добавить хлопок (подбросили-хлопнули в ладоши-поймали). |
|  | Броски мяча в стенку | 30 раз | Бросаем мяч так, чтобы смогли его поймать только после того как он отскочит от пола. Бросаем двумя руками и обязательно задеваем коленку (коленку задели – бросили). \*Если получается, то начинаем одной рукой (поочередно, левой-правой). |
|  | Прыжки через линию вперед-назад | 10 раз \* 2 повт. | Стоя перед линией одновременно толкнувшись двумя ногами сделать прыжок вперед и не останавливаясь прыжок назад. Без остановки сделать 10 прыжков. Затем отдых 1 минута. Следующая серия из 10 прыжков - отдых+ еще один повтор. |
|  | Сжимание кистями рук половинки теннисного мяча | 10 раз \* 2 повт. | Разрезать теннисный мяч пополам. Держать в каждой руке по половинке мяча. Сжимать разжимать кисть. |
|  | Касание руками ног из и.п. лежа на спине | 10 раз | Лежа на спине одновременно поднимать выпрямленные руки и ноги вверх касаясь руками ног возвращаясь в исходное положение. |
|  | Просмотр матча. Изучение правил игры в теннис. |  | Ссылка на файл «Правила по теннису» - <http://tennis-russia.ru/public/content/files/param_50/hfTFN9B8jsCXV2N2UtgHB52oa42v47HS.pdf>\*Ссылку на матч присылает тренер-преподаватель в чат в день занятия. |

ВОСКРЕСЕНЬЕ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнение | Время (мин.) / число повтор. | Методические указания |
|  | Занятие начинаем с разминки - <https://www.youtube.com/watch?v=Nh98By0Lb_Q> |
|  | Броски мяча двумя рука об пол | 30 раз | Выполняем броски мяча с прямой спиной. |
|  | Броски мяча двумя руками вверх | 30 раз | Мяч подбрасываем невысоко. \*Если получается, можно добавить хлопок (подбросили-хлопнули в ладоши-поймали). |
|  | Броски мяча в стенку | 30 раз | Бросаем мяч так, чтобы смогли его поймать только после того как он отскочит от пола. Бросаем двумя руками и обязательно задеваем коленку (коленку задели – бросили). \*Если получается, то начинаем одной рукой (поочередно, левой-правой). |
|  | Прыжки на скакалке | 50-100 прыжков | Темп средний. Можно частями – 20 прыжков, 1 минута отдыха. |
|  | Подъём на носочки | 10 раз \* 2 повт. | Стоя ноги вместе подниматься-опускаться на носочки. Отдых м/у подходами 1 минута. |
|  | Сжимание кистями рук половинки теннисного мяча | 10 раз \* 2 повт. | Разрезать теннисный мяч пополам. Держать в каждой руке по половинке мяча. Сжимать разжимать кисть. |
|  | Стретчинг | Каждое упражнение выполнять по 10-15 сек. | Все упражнения для растяжки приведены в данном видео - <https://www.youtube.com/watch?v=sBUYKypHLoY> |
|  | Просмотр матча. Изучение правил игры в теннис. |  | Ссылка на файл «Правила по теннису» - <http://tennis-russia.ru/public/content/files/param_50/hfTFN9B8jsCXV2N2UtgHB52oa42v47HS.pdf>\*Ссылку на матч присылает тренер-преподаватель в чат в день занятия. |