**ПЛАН ЗАДАНИЙ НА ПЕРИОД С 5.10.2020**

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

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

ВТОРНИК / СРЕДА

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнение | Время (мин.) / число повтор. | Методические указания |
|  | Занятие начинаем с разминки - <https://www.youtube.com/watch?v=Nh98By0Lb_Q> | | |
|  | Набивание мяча на ракетке | 100 раз (50 правой, 50 левой) | Ноги на ширине плеч слегка согнуты в коленях вес тела на передней части стопы. Ракетка в рабочей руке перед собой. подбить мяч вверх повернуть ракетку плоскостью вниз подбить мяч вверх продолжать далее чередуя плоскости. |
|  | Подбивание мяча ракеткой вверх | 100 раз (50 правой, 50 левой) | Ноги на ширине плеч слегка согнуты в коленях вес тела на передней части стопы. Ракетка в рабочей руке перед собой. Подбить мяч вверх, затем дать ему упасть и отскочить от пола, затем снова подбить вверх. |
|  | Подъем туловища из положения лежа, ноги согнуты в коленях («пресс») | 15 раз \* 3 серии | И.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях и зафиксированы, руки за головой. Опуская туловище назад – касаемся лопатками пола. |
|  | Подъём на носочки | 15 раз \* 3 повт. | Стоя ноги вместе подниматься-опускаться на носочки. Отдых м/у подходами 1 минута. |
|  | Сжимание кистями рук половинки теннисного мяча | 20 раз \* 3 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> |
|  | Изучение правил игры в теннис. Ведение счёта. Просмотр матча. |  | 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> | | |
|  | Набивание мяча на ракетке | 100 раз (50 правой, 50 левой) | Ноги на ширине плеч слегка согнуты в коленях вес тела на передней части стопы. Ракетка в рабочей руке перед собой. подбить мяч вверх повернуть ракетку плоскостью вниз подбить мяч вверх продолжать далее чередуя плоскости. |
|  | Подбивание мяча ракеткой вверх | 100 раз (50 правой, 50 левой) | Ноги на ширине плеч слегка согнуты в коленях вес тела на передней части стопы. Ракетка в рабочей руке перед собой. Подбить мяч вверх, затем дать ему упасть и отскочить от пола, затем снова подбить вверх. |
|  | Броски мячей из одной руки в другую (жонглирование) | 5 мин. | Стоя держать согнутые в локтях руки перед собой. В каждой руке по теннисному мячу. Одновременно перебрасывать мяч из одной руки в другую. |
|  | Прыжки через линию вперед-назад | 10 раз \* 3 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. |
|  | Отжимание | 10 раз \* 3 повт. | И.п. упор лежа, руки шире плеч (у девочек опора на руки и колени). Выполнять в медленном темпе. Грудью касаемся пола. |
|  | Сжимание кистями рук половинки теннисного мяча | 20 раз \* 3 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. |
|  | Изучение правил игры в теннис. Ведение счёта. Просмотр матча. |  | 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> | | |
|  | Набивание мяча на ракетке | 100 раз (50 правой, 50 левой) | Ноги на ширине плеч слегка согнуты в коленях вес тела на передней части стопы. Ракетка в рабочей руке перед собой. подбить мяч вверх повернуть ракетку плоскостью вниз подбить мяч вверх продолжать далее чередуя плоскости. |
|  | Подбивание мяча ракеткой вверх | 100 раз (50 правой, 50 левой) | Ноги на ширине плеч слегка согнуты в коленях вес тела на передней части стопы. Ракетка в рабочей руке перед собой. Подбить мяч вверх, затем дать ему упасть и отскочить от пола, затем снова подбить вверх. |
|  | Подъем туловища из положения лежа, ноги согнуты в коленях («пресс») | 15 раз \* 3 серии | И.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях и зафиксированы, руки за головой. Опуская туловище назад – касаемся лопатками пола. |
|  | Подъём на носочки | 15 раз \* 3 повт. | Стоя ноги вместе подниматься-опускаться на носочки. Отдых м/у подходами 1 минута. |
|  | Сжимание кистями рук половинки теннисного мяча | 20 раз \* 3 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> |
|  | Изучение правил игры в теннис. Ведение счёта. Просмотр матча. |  | 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 |