**ПЛАН ЗАДАНИЙ НА ПЕРИОД С 5.10.2020**

**Для группы** \_\_\_БУ-5\_\_\_ **отделение** \_\_\_«теннис»\_\_\_

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

ПОНЕДЕЛЬНИК

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнение | Время (мин.) / число повтор. | Методические указания |
|  | Занятие начинаем с разминки - https://www.youtube.com/watch?v=Nh98By0Lb\_Q |
|  | Подброс мяча для выполнения подачи | 100 раз | Стоя левым (правым для левшей) боком к стене, ракетка в правой (левой для левшей) руке согнута в локте и опущена за спину. Левой (правой для левшей) рукой выполнять подброс вверх вдоль стены на высоту вытянутой руки с ракеткой + половина длины ракетки. **Обязательно делать видео и отправлять тренеру для корректировки.** |
|  | Имитация подачи с подбросом без ракетки | 30 раз | Из положения готовности к подаче левой рукой делать подброс правой движение подачи. Следить за высотой подброса. |
|  | 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 повт. |
|  | Выпрыгивания в «звёздочку» | 10 раз | Из положения приседа выпрыгивать вверх разводя руки и ноги в стороны. |
|  | Приседания | 25 раз \* 3 повт. | Стопы параллельны. Руки держать перед собой. Присед до прямого угла между голенью и бедром. Пятки прижаты к полу. |
|  | 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. | 30 мин. | Ссылка на файл «Правила по теннису» - http://tennis-russia.ru/public/content/files/param\_50/hfTFN9B8jsCXV2N2UtgHB52oa42v47HS.pdf |

СРЕДА

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнение | Время (мин.) / число повтор. | Методические указания |
|  | Занятие начинаем с разминки - https://www.youtube.com/watch?v=Nh98By0Lb\_Q |
|  | Подброс мяча для выполнения подачи | 100 раз | Стоя левым (правым для левшей) боком к стене, ракетка в правой (левой для левшей) руке согнута в локте и опущена за спину. Левой (правой для левшей) рукой выполнять подброс вверх вдоль стены на высоту вытянутой руки с ракеткой + половина длины ракетки. **Обязательно делать видео и отправлять тренеру для корректировки.** |
|  | Имитация удара справа с отскока | 50 раз | Выполнять в открытой стойке. следить за замахом и окончанием удара. Обязательно делать видео и отправлять тренеру для корректировки.  |
|  | Имитация удара слева с отскока | 50 раз | Выполнять в открытой стойке. следить за замахом и окончанием удара. Обязательно делать видео и отправлять тренеру для корректировки.  |
|  | 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. |
|  | Подьём на носочки | 15 раз \* 4 повт. | Стоя ноги вместе подниматься-опускаться на носочки. Отдых м/у подходами 1 минута.  |
|  | Сжимание кистями рук половинки теннисного мяча | 20 раз \* 4 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. Ведение счёта. |  | \*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 |
|  | Подброс мяча для выполнения подачи | 100 раз | Стоя левым (правым для левшей) боком к стене, ракетка в правой (левой для левшей) руке согнута в локте и опущена за спину. Левой (правой для левшей) рукой выполнять подброс вверх вдоль стены на высоту вытянутой руки с ракеткой + половина длины ракетки. **Обязательно делать видео и отправлять тренеру для корректировки.** |
|  | Имитация подачи с подбросом без ракетки | 30 раз | Из положения готовности к подаче левой рукой делать подброс правой движение подачи. Следить за высотой подброса. |
|  | 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. |
|  | 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.  |
|  | 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 |
|  | Сжимание кистями рук половинки теннисного мяча | 20 раз \* 4 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. | 30 мин. | Ссылка на файл «Правила по теннису» - http://tennis-russia.ru/public/content/files/param\_50/hfTFN9B8jsCXV2N2UtgHB52oa42v47HS.pdf |

СУББОТА

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнение | Время (мин.) / число повтор. | Методические указания |
|  | Занятие начинаем с разминки - https://www.youtube.com/watch?v=Nh98By0Lb\_Q |
|  | Подброс мяча для выполнения подачи | 100 раз | Стоя левым (правым для левшей) боком к стене, ракетка в правой (левой для левшей) руке согнута в локте и опущена за спину. Левой (правой для левшей) рукой выполнять подброс вверх вдоль стены на высоту вытянутой руки с ракеткой + половина длины ракетки. **Обязательно делать видео и отправлять тренеру для корректировки.** |
|  | Имитация удара справа с отскока | 50 раз | Выполнять в открытой стойке. следить за замахом и окончанием удара. Обязательно делать видео и отправлять тренеру для корректировки.  |
|  | Имитация удара слева с отскока | 50 раз | Выполнять в открытой стойке. следить за замахом и окончанием удара. Обязательно делать видео и отправлять тренеру для корректировки. |
|  | 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. |
|  | Подъём на носочки | 15 раз \* 4 повт. | Стоя ноги вместе подниматься-опускаться на носочки. Отдых м/у подходами 1 минута. |
|  | Сжимание кистями рук половинки теннисного мяча | 20 раз \* 4 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. Ведение счёта. |  | \*Ссылку на матч присылает тренер-преподаватель в чат в день занятия |