**План заданий на период с 08.11.2021**

**для группы НП-3 (БУ-3)**

**отделения теннис**

**Тренер – преподаватель ШустоваЛ.Н.**

день недели понедельник

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнение** | **Время (мин.) / Число повтор.** | **Методические указания** |
| 1. | Подброс мяча для выполнения подачи | 100 подбр. | 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.** |
| 2. | Смена броском мячей из одной руки в другую | 5 мин. | Стоя держать согнутые в локтях руки перед собой. В каждой руке по теннисному мячу. Одновременно перебрасывать мяч из одной руки в другую. |
| 3. | Прыжки через линию вперед-назад | 3Х10 | 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. |
| 4. | Выпрыгивания в звездочку. | 10 раз | Из положения приседа выпрыгивать вверх разводя руки и ноги в стороны |
| 5. | Приседания | 20Х3 | Стопы параллельны. Руки держать перед собой. Присед до прямого угла между голенью и бедром. Пятки не отрывать |
| 6. | Касание руками ног из положения лежа на спине | 10 | Лежа на спине одновременно поднимать выпрямленные руки и ноги вверх касаясь руками ног возвращаясь в исходное положение. |
| 6. | Упражнения на растяжку | 10 минут | Упражнения из комплекса на растяжку. Каждое упражнение выполнять по 10 – 15 секунд. |
| 7. | Просмотр лучших игровых моментов | 10 минут | https://www.youtube.com/watch?v=CUCG1ylzyT4 . |

день недели среда

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнение** | **Время (мин.) / Число повтор.** | **Методические указания** |
| 1. | Подброс мяча для выполнения подачи | 100 подбр. | 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.** |
| 2. | Имитация крученного удара справа (слева для левшей) с отскока | 50 раз | Выполнять в открытой стойке . следить за замахом и окончанием удара. **Обязательно делать видео и отправлять тренеру для корректировки**. |
| 3. | Имитация крученного удара справа (слева для левшей) с отскока | 50 раз | Выполнять в открытой стойке . следить за замахом и окончанием удара. Обязательно делать видео и отправлять тренеру для корректировки. |
| 4. | Набивания мяча на ракетке чередуя плоскость ракетки. | 100 раз | 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. Сделать 50 подбросов правой рукой затем поменять руку. |
| 5. | Подъем на носочки | 15Х3 | Стоя ноги вместе подниматься-опускаться на носочки. Отдых м/у подходами 1 минута. |
| 6. | Сжимание кистями рук половинки теннисного мяча | 20х3 | Разрезать теннисный мяч пополам. Держать в каждой руке по половинке мяча. Сжимать разжимать кисть. |
| 7. | Упражнения на растяжку | 10 минут | Упражнения из комплекса на растяжку. Каждое упражнение выполнять по 10 – 15 секунд. |
| 8. | Просмотр матча | 10 минут | https://www.youtube.com/watch?v=dH1lEUBSWWg |

день недели пятница

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнение** | **Время (мин.) / Число повтор.** | **Методические указания** |
| 1. | Подброс мяча для выполнения подачи | 100 подбр. | 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.** |
| 2. | Смена броском мячей из одной руки в другую | 5 мин. | Стоя держать согнутые в локтях руки перед собой. В каждой руке по теннисному мячу. Одновременно перебрасывать мяч из одной руки в другую. |
| 3. | Прыжки через линию вперед-назад | 3Х10 | 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. |
| 4. | Выпрыгивания в звездочку. | 10 раз | Из положения приседа выпрыгивать вверх разводя руки и ноги в стороны |
| 5. | Приседания | 20Х3 | Стопы параллельны. Руки держать перед собой. Присед до прямого угла между голенью и бедром. Пятки не отрывать |
| 6. | Касание руками ног из положения лежа на спине | 10 | Лежа на спине одновременно поднимать выпрямленные руки и ноги вверх касаясь руками ног возвращаясь в исходное положение. |
| 6. | Упражнения на растяжку | 10 минут | Упражнения из комплекса на растяжку. Каждое упражнение выполнять по 10 – 15 секунд. |
| 7. | Просмотр матча. Ведение счета в гейме. | 10 минут | https://www.youtube.com/watch?v=dH1lEUBSWWg |

день недели суббота

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнение** | **Время (мин.) / Число повтор.** | **Методические указания** |
| 1. | Подброс мяча для выполнения подачи | 100 подбр. | 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.** |
| 2. | Имитация крученного удара справа (слева для левшей) с отскока | 50 раз | Выполнять в открытой стойке . следить за замахом и окончанием удара. **Обязательно делать видео и отправлять тренеру для корректировки**. |
| 3. | Имитация крученного удара справа (слева для левшей) с отскока | 50 раз | Выполнять в открытой стойке . следить за замахом и окончанием удара. Обязательно делать видео и отправлять тренеру для корректировки. |
| 4. | Набивания мяча на ракетке чередуя плоскость ракетки. | 100 раз | 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. Сделать 50 подбросов правой рукой затем поменять руку. |
| 5. | Подъем на носочки | 15Х3 | Стоя ноги вместе подниматься-опускаться на носочки. Отдых м/у подходами 1 минута. |
| 6. | Сжимание кистями рук половинки теннисного мяча | 20х3 | Разрезать теннисный мяч пополам. Держать в каждой руке по половинке мяча. Сжимать разжимать кисть. |
| 7. | Упражнения на растяжку | 10 минут | Упражнения из комплекса на растяжку. Каждое упражнение выполнять по 10 – 15 секунд. |
| 8. | Изучение правил игры. | 5 минут | Пункт II 16-17 Подача |
| 9. | Просмотр матча. Выполнение подачи. | 10 минут | https://www.youtube.com/watch?v=dH1lEUBSWWg |