**ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ** ПО ТЕННИСУ

НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

НА ПЕРИОД КАРАНТИНА

**Понедельник**

|  |
| --- |
| Задания |
| Утренняя гимнастика  Упражнения по ОФП:   1. Ходьба на месте 2. Бег на месте 3. Общеразвивающие упражнения 4. Растяжка 5. Приседания (3 подхода по 15 раз, отдых 20 сек) 6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (3 подхода по 20 раз, отдых 20 сек) 7. Лежа, упор на локти. Упражнение «ножницы» ногами (3 подхода по 25 раз, отдых 20 сек) 8. Стоя, руки на поясе, ноги вместе, поднимание на носки(3 подхода по 50 раз, отдых 20 сек)   Упражнения с теннисным мячом:   1. Набивать теннисный мяч об пол правой рукой (3 подхода по 100 раз) 2. Набивать теннисный мяч об пол левой рукой (3 подхода по 100 раз)   Прогулка, кросс |

**Среда**

|  |
| --- |
| Задания |
| Утренняя гимнастика  Упражнения по ОФП:   1. Ходьба на месте 2. Бег на месте 3. Общеразвивающие упражнения 4. Растяжка 5. Прыжки через скакалку, отталкиваясь двумя ногами (3 подхода по 100 раз, отдых 30 сек) 6. Лежа на спине, руки вдоль туловища, поднимание прямых ног вверх до вертикального положения и медленное опускание вниз (3 подхода по 15 раз, отдых 30 сек) 7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (3 подхода по 20 раз, отдых 30 сек) 8. Приседание на одной ноге, касаясь о стену одной рукой для сохранения равновесия (2 подхода по 10 раз на каждую ногу, отдых 30 сек)   Упражнения с теннисным мячом:   1. Набивать теннисный мяч об пол поочередно правой и левой рукой (3 подхода по 100 раз, отдых 30 сек) 2. Жонглирование двумя мячами.   Прогулка, кросс |

**Пятница**

|  |
| --- |
| Задания |
| Утренняя гимнастика  Упражнения по ОФП:   1. Ходьба на месте 2. Бег на месте 3. Общеразвивающие упражнения 4. Растяжка 5. Прыжки в длину с места 110 см 30 раз 6. Равновесие на двух ногах. И.п. стоя, ноги вместе, руки подняты вверх, встать на носки и стоять как можно дольше (5 подходов, отдых 15 сек) 7. Упражнение «лодочка». Лежа на полу на животе, руки вверх, одновременно поднять прямые руки и ноги от пола (3 подхода по 10 раз, отдых 20 сек) 8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (3 подхода по 20 раз, отдых 30 сек)   Упражнения с теннисным мячом:   1. Подбросить мяч вверх, поворот туловища на 360˚ и поймать ( 50 раз) 2. Подбросить мяч вверх, присесть, встать и поймать мяч (50 раз)   Прогулка, кросс |