План работы

отделения «теннис» этап ТСС на период карантина.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнения | Дозировка | Метод. указания |
| Понедельник | | |
| Разминка:  1. Бег (есть ли есть возможность) или бег на месте  2. ОРУ:  1. И.п.- О.с. 1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- И.п.  2.  И.п.- стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед,2- И.п.3 – выпрямить руки вверх, 4 – И.п.  3.  И.п.- правая рука вверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же левая вверху.  4.  И.п.- стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4  - разноименные круговые вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.  5.   И.п.- стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок.  1,2 –повороты туловища вправо, 3,4 – повороты туловища влево.  6.   И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо,  3,4 – наклоны влево.  7.   И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе.  1,2,3 – наклоны вперед, 4 – И.п.  8.    И.п.- стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперёд с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги.  2- И.п.  3- наклон вперёд с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги.  4 – И.п.  9.    И.п.- присед на правой ноге, левая в сторону прямая.  1-3- наклон вперёд к прямой ноге,  4 – перенос центра тяжести на левую ногу.  10.   И.п.- выпад правой ногой вперёд, руки за спину, спина прямая. 1-3- пружинистые покачивания,  4 – смена положения ног прыжком.  11. И.п.-стойка, ноги врозь, руки вперёд, немного в стороны. 1- мах правой ногой  к левой руке,  2 – И.п,   3 – мах левой ногой к правой руке, 4 – И.П.  12. И.п.- стойка ноги врозь, руки внизу. 1,3- прыжок, хлопок над головой,  2,4 –прыжок, руки в исходное положение. | 8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза | Руки прямые, держать осанку  Делать под счет  Спина прямая  Повороты плавные, пружинящие  Ноги прямые, наклон строго в сторону  Ноги прямые, наклоны ниже  Ноги прямые, касаемся ступней  Держать равновесие, тянуться  Спина прямая, выпад шире  Ноли прямые, махи делать плавно без рывков  Делать под счет |
| Основная часть  Имитация крученного удара справа  ( с ракеткой)  2. Тоже слева  3. Имитация подачи | 50 раз  50 раз  30 раз | Следить за техникой выполнения (правильным подходом, точкой удара, хваткой, концовкой).  -//-  Следить за техникой выполнения (правильным подбросом, точкой удара, хваткой, концовкой). |
| ОФП:  1.Комплекс упражнений «Лестница» на месте:  -«Одинарные»  -«Боковые»  -«Два вперед один назад»  -«Скрестные»  -«Классики»  -«Разножка»  2. Планка из различных положений  3. «Бёрпи» | 50 раз | Упражнения выполнятся в быстром темпе на передней части стопы.  Для упражнений можно использовать «клетку» от напольной плитки или просто воображаемую лестницу  Упражнение выполнять в 5-10 подходов с отдыхом |
| Завершающая часть  1. Растяжка |  |  |
| Вторник | | |
| Разминка:  1. Бег (есть ли есть возможность) или бег на месте  2. ОРУ:  1.  И. п. — о. с., на счет 1-2-3-4 руки в стороны, вверх, вперед, вниз.  2.   И. п. -ноги врозь, руки в стороны.  1 -наклон вперед, хлопок ладонями  за  левым  коленом,  выдох;  2 - и. п.,   вдох; 3 -наклон вперед, хлопок за правым коленом, выдох; 4 -и. п., вдох.  3.  И. п. -то же.  1-руки   на   пояс,   поворот направо; 2-и. п.; 3 - 4 -то же налево.  4.  И.  п. - о.  с.,   1-присесть,  руки  на  колени,  выдох;  2-и. п.; 3-присесть, обхватить колени руками, выдох; 4-и. п., вдох  5.  И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-поднять согнутые в коленях ноги; 2-выпрямить; 3-согнуть; 4-и. п.  6.  И. п. -лежа па спине, ноги, согнутые в коленях, поднять.1-4-круговые движения   ног  вперед   («велосипед»);  5-8-то же, вращая ноги на себя.  7.  И. п. – о.с., ноги врозь руки па пояс, 1-2 наклон влево, 3- 4-то же вправо.  8.  И. п. -о. с., руки на пояс, поднять правую ногу, согнутую в колене; 2-и. п.; 3-4 -то же другой ногой.  9.  И. п. -о. с.  1 -наклон вперед, расслабить мышцы рук; 2-выпрямиться,  руки   вверх;  3-наклон   вперед,   расслабляя мышцы,  «уронить» руки, дать им  свободно  покачаться;    4-и. п. | 8 раз  4 раза  8 раз  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза | Спина прямая, делать под счет  Ноги прямые  Повороты плавные, пружинящие  Упражнение выполнять силой  Наклон строго в сторону |
| Основная часть:  1.Имитация резанного удара справа ( с ракеткой)  2. Тоже слева  3. Имитация подачи (выполнение подачи сверху) |  | Следить за техникой выполнения (правильным подходом, точкой удара, хваткой, концовкой).  -//-  Следить за техникой выполнения (правильным подбросом, точкой удара, хваткой, концовкой). |
| ОФП:  1.Комплекс упражнений «Лестница» на месте:  -«Одинарные»  -«Боковые»  -«Два вперед один назад»  -«Скрестные»  -«Классики»  -«Разножка»  2. Планка из различных положений  3. Отжимания  4. Приседания | 50 раз  50 раз | Упражнения выполнятся в быстром темпе на передней части стопы.  Для упражнений можно использовать «клетку» от напольной плитки или просто воображаемую лестницу |
| Завершающая часть:  1. Растяжка |  |  |
| Четверг | | |
| Разминка:  1. Бег (есть ли есть возможность) или бег на месте  2. ОРУ:  1. И.п.- О.с. 1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- И.п.  2.  И.п.- стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед,2- И.п.3 – выпрямить руки вверх, 4 – И.п.  3.  И.п.- правая рука вверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же левая вверху.  4.  И.п.- стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4  - разноименные круговые вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.  5.   И.п.- стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок.  1,2 –повороты туловища вправо, 3,4 – повороты туловища влево.  6.   И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо,  3,4 – наклоны влево.  7.   И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе.  1,2,3 – наклоны вперед, 4 – И.п.  8.    И.п.- стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперёд с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги.  2- И.п.  3- наклон вперёд с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги.  4 – И.п.  9.    И.п.- присед на правой ноге, левая в сторону прямая.  1-3- наклон вперёд к прямой ноге,  4 – перенос центра тяжести на левую ногу.  10.   И.п.- выпад правой ногой вперёд, руки за спину, спина прямая. 1-3- пружинистые покачивания,  4 – смена положения ног прыжком.  11. И.п.-стойка, ноги врозь, руки вперёд, немного в стороны. 1- мах правой ногой  к левой руке,  2 – И.п,   3 – мах левой ногой к правой руке, 4 – И.П.  12. И.п.- стойка ноги врозь, руки внизу. 1,3- прыжок, хлопок над головой,  2,4 –прыжок, руки в исходное положение. | 8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза | Руки прямые, держать осанку  Делать под счет  Спина прямая  Повороты плавные, пружинящие  Ноги прямые, наклон строго в сторону  Ноги прямые, наклоны ниже  Ноги прямые, касаемся ступней  Держать равновесие, тянуться  Спина прямая, выпад шире  Ноли прямые, махи делать плавно без рывков  Делать под счет |
| Основная часть  Имитация крученного удара справа ( с ракеткой)  2. Тоже слева  3. Имитация подачи | 50 раз  50 раз  30 раз | Следить за техникой выполнения (правильным подходом, точкой удара, хваткой, концовкой).  -//-  Следить за техникой выполнения (правильным подбросом, точкой удара, хваткой, концовкой). |
| ОФП:  1.Комплекс упражнений «Лестница» на месте:  -«Одинарные»  -«Боковые»  -«Два вперед один назад»  -«Скрестные»  -«Классики»  -«Разножка»  2. Планка из различных положений  3. «Бёрпи» | 50 раз | Упражнения выполнятся в быстром темпе на передней части стопы.  Для упражнений можно использовать «клетку» от напольной плитки или просто воображаемую лестницу  Упражнение выполнять в 5-10 подходов с отдыхом |
| Завершаюшая часть  1. Разтяжка |  |  |
| Суббота | | |
| Разминка:  1. Бег (есть ли есть возможность) или бег на месте  2. ОРУ:  1.  И. п. — о. с., на счет 1-2-3-4 руки в стороны, вверх, вперед, вниз.  2.   И. п. -ноги врозь, руки в стороны.  1 -наклон вперед, хлопок ладонями  за  левым  коленом,  выдох;  2 - и. п.,   вдох; 3 -наклон вперед, хлопок за правым коленом, выдох; 4 -и. п., вдох.  3.  И. п. -то же.  1-руки   на   пояс,   поворот направо; 2-и. п.; 3 - 4 -то же налево.  4.  И.  п. - о.  с.,   1-присесть,  руки  на  колени,  выдох;  2-и. п.; 3-присесть, обхватить колени руками, выдох; 4-и. п., вдох  5.  И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-поднять согнутые в коленях ноги; 2-выпрямить; 3-согнуть; 4-и. п.  6.  И. п. -лежа па спине, ноги, согнутые в коленях, поднять.1-4-круговые движения   ног  вперед   («велосипед»);  5-8-то же, вращая ноги на себя.  7.  И. п. -ноги врозь руки па пояс, 1- 2 наклон влево, 3-4-то же вправо.  8.  И. п. -о. с., руки на пояс, поднять правую ногу, согнутую в колене; 2-и. п.; 3-4 -то же другой ногой.  9.  И. п. -о. с.  1 -наклон вперед, расслабить мышцы рук; 2-выпрямиться,  руки   вверх;  3-наклон   вперед,   расслабляя мышцы,  «уронить» руки, дать им  свободно  покачаться;    4-и. п. | 8 раз  4 раза  8 раз  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза  4 раза | Спина прямая, делать под счет  Ноги прямые  Повороты плавные, пружинящие  Упражнение выполнять силой  Наклон строго в сторону |
| Основная часть:  1.Имитация крученого удара справа ( с ракеткой)  2. Тоже слева  3. Имитация подачи (выполнение подачи сверху) |  | Следить за техникой выполнения (правильным подходом, точкой удара, хваткой, концовкой).  -//-  Следить за техникой выполнения (правильным подбросом, точкой удара, хваткой, концовкой). |
| ОФП:  1.Комплекс упражнений «Лестница» на месте:  -«Одинарные»  -«Боковые»  -«Два вперед один назад»  -«Скрестные»  -«Классики»  -«Разножка»  2. Планка из различных положений  3. Отжимания  4. Приседания | 50 раз  50 раз | Упражнения выполнятся в быстром темпе на передней части стопы.  Для упражнений можно использовать «клетку» от напольной плитки или просто воображаемую лестницу |
| Завершающая часть:  1. Растяжка |  |  |