План работы

отделения «теннис» этап ТСС на период карантина.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнения | Дозировка | Метод. указания |
| Понедельник |
| Разминка:1. Бег (есть ли есть возможность) или бег на месте2. 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 раз8 раз8 раз 8 раз8 раз4 раза4 раза4 раза4 раза4 раза4 раза4 раза | Руки прямые, держать осанкуДелать под счетСпина прямаяПовороты плавные, пружинящиеНоги прямые, наклон строго в сторонуНоги прямые, наклоны нижеНоги прямые, касаемся ступнейДержать равновесие, тянутьсяСпина прямая, выпад ширеНоли прямые, махи делать плавно без рывковДелать под счет |
| Основная частьИмитация крученного удара справа ( с ракеткой)2. Тоже слева3. Имитация подачи | 50 раз50 раз30 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 лестницуУпражнение выполнять в 5-10 подходов с отдыхом |
| Завершающая часть1. Растяжка |  |  |
| Вторник |
| Разминка:1. Бег (есть ли есть возможность) или бег на месте2. 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 раз4 раза8 раз4 раза4 раза4 раза4 раза4 раза4 раза | Спина прямая, делать под счетНоги прямыеПовороты плавные, пружинящиеУпражнение выполнять силойНаклон строго в сторону |
| Основная часть:1.Имитация резанного удара справа ( с ракеткой)2. Тоже слева3. 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. Отжимания4. Приседания  | 50 раз50 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 месте2. 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 раз8 раз8 раз 8 раз8 раз4 раза4 раза4 раза4 раза4 раза4 раза4 раза | Руки прямые, держать осанкуДелать под счетСпина прямаяПовороты плавные, пружинящиеНоги прямые, наклон строго в сторонуНоги прямые, наклоны нижеНоги прямые, касаемся ступнейДержать равновесие, тянутьсяСпина прямая, выпад ширеНоли прямые, махи делать плавно без рывковДелать под счет |
| Основная частьИмитация крученного удара справа ( с ракеткой)2. Тоже слева3. Имитация подачи | 50 раз50 раз30 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 лестницуУпражнение выполнять в 5-10 подходов с отдыхом |
| Завершаюшая часть1. Разтяжка |  |  |
| Суббота |
| Разминка:1. Бег (есть ли есть возможность) или бег на месте2. 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 раз4 раза8 раз4 раза4 раза4 раза4 раза4 раза4 раза | Спина прямая, делать под счетНоги прямыеПовороты плавные, пружинящиеУпражнение выполнять силойНаклон строго в сторону |
| Основная часть:1.Имитация крученого удара справа ( с ракеткой)2. Тоже слева3. 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. Отжимания4. Приседания  | 50 раз50 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 |  |  |