

1. Просмотр видеоматериалов, размещённых в сети Интернет.

Техническая подготовка:

- просмотр основных технических элементов и приёмов (в том числе и в режиме slow motion) и их имитационное повторение.

Тактико-психологическая подготовка:

- просмотр и самостоятельный разбор теннисных матчей лучших игроков мира (в качестве ориентира можно взять Топ-10 лучших матчей десятилетия в мужском теннисе по версии американского издания «Tennis»),

- просмотр художественных и документальных фильмов о выдающихся спортсменах в любом виде спорта, о преодолении ими трудностей на пути к достижению великих результатов («Движение вверх», «Легенда №17», «Борг/Макинрой», «Чемпионы. Быстрее, выше, сильнее», «Космический джем», «Триумф», «Мирный воин», «Сёрфер души», «Человек, который изменил всё», «Гол!» и т.д.)

Всю информацию необходимо осмыслить применительно к себе, подойти к этому критически, выделить главное, полезное для себя, сделать необходимые выводы.

2. Чтение и изучение теннисной периодики и литературы:

- Изучение и анализ техники тенниса по фотографиям, кинограммам, анализ комментариев специалистов,

- Разбор теннисных матчей с комментариями игроков и тренеров,

- Тактико-психологическая и мотивационная подготовка: изучение литературы о выдающихся игроках и автобиографий великих спортсменов с уклоном на то, какое должно быть отношение к тренировкам, соревнованиям, победам и поражениям, тренеру, соперникам и т.д., как преодолевать трудности, как воспитывать в себе качества, необходимые профессиональному теннисисту: работоспособность, терпение, решительность, гибкость мышления, умение анализировать, самообладание и т.д.

3. Физическая подготовка:

Комплекс упражнений 1

- разогрев, разминка – 10 мин.

- статика – 15 мин.

- разгрузка – 5 мин.

- растяжка – 15 мин.

Итого: 45 мин.

Комплекс упражнений 2

- разогрев, разминка – 10 мин.

- имитации ударов – 20 мин.

- растяжка – 15 мин.

Итого: 45 мин.

Комплексы упражнений выполнять днём, чередовать.

4. Контроль за выполнением и качеством работы, возникающие вопросы обсуждать с тренером (по телефону и мессенджерам).