

Недельный план тренировок УТГ (дистанционное обучение)

Понедельник

Специальная физподготовка

1. Упражнения с резиновым амортизатором для верхнего плечевого пояса для тенниса.

https://www.youtube.com/watch?time_continue=30&v=Srl6b7fLQag&feature=emb_logo

УТГ №9 - 60 раз в три подхода. УТГ № 8 - 90 раз в три подхода.

Техника

2. Упражнения с ракеткой и мячом
 - набивание об пол ладонной, ребром, тыльной стороной ракетки 100\150 раз
 - набивание на ракетке тыльной стороной, ребром ракетки - 100раз\150
3. Имитация ударов справа и слева из исходного положение «готовность» с разножки -50\ 100. В три подхода с отдыхом 2-3 минуты
4. Имитация ударов «мяч в корпус» чередуя удары справа и слева с разножки – 50\100. В три подхода.
- 5 Имитация подачи – 50 раз \80. В два подхода с отдыхом 1-2 минуты

Теория.

Правила игры в теннис пункт I. Стр. 3-5.

http://www.tennis-russia.ru/public/content/files/param_50/o8wdU52HWi020t1QSad5I0a4TYZ85hHK.pdf

- 8) Подающий принимающий
- 9) Выбор сторон корта и подачи
- 10) Смена сторон
- 11) Мяч в игре
- 12) Мяч касается линии
- 13) Мяч касается постоянных принадлежностей корта

Вторник.

Общая физическая подготовка.

- 1) Упражнения со скакалкой
- прыжки на двух ногах или поочередно 500/800
- 2) Приседание с резиновым амортизатором 60/90 в три подхода



Техника.

- 1) Упражнения с ракеткой и мячом
- набивание на ракетке с вращением мяча -100.
- подбивание об пол ребром ракетки – 100.
- 2) Имитация ударов с продвижением вправо и влево 50/80
- 3) Имитация ударов с лета справа и слева из исходного положения готовности с разножки -50/80
- 4) Удары слета об стенку 200/400

Теория. Правила тенниса. Стр 5-6.

http://www.tennis-russia.ru/public/content/files/param_50/o8wdU52HWi020t1QSad5I0a4TYZ85hHK.pdf

14) Очередность подачи

15) Очередность приема подачи в парной игре

16-17) Подача.

18) Зашаг. 19) Ошибка при подаче. 20-22) Как принимать и проигрывать подачи.

Среда

Специальная физическая подготовка

- 1) Упражнения с резиновым амортизатором для верхнего плечевого пояса
https://www.youtube.com/watch?time_continue=30&v=Srl6b7fLQag&feature=emb_logo
УТГ №9 - 60 раз в три подхода. УТГ № 8 - 90 раз в три подхода.

Техника

1. Упражнения с ракеткой и мячом
 - набивание об пол ладонной, ребром, тыльной стороной ракетки
100\150 раз
 - набивание на ракетке тыльной стороной , ребром ракетки - 100раз\150
3. Имитация ударов справа и слева из исходного положение «готовность» с разножки -50\ 100. В три подхода с отдыхом 2-3 минуты
4. Имитация ударов « мяч в корпус» чередуя удары справа и слева с разножки – 50\100. В три подхода.
- 5 Имитация подачи – 50 раз \80. В два подхода с отдыхом 1-2 минуты
- 1) Имитация резанного удара справа и слева – 50/80 в три подхода.

Теория. Правила игры в теннис.

http://www.tennis-russia.ru/public/content/files/param_50/o8wdU52HWi020t1QSad5I0a4TYZ85hHK.pdf

23-24) Переигрывание, проигрыш очка

25) Правильный удар

26) Помеха

27) Исправление ошибок.

Четверг

Общая физическая подготовка.

Кросс по открытой местности 2/4 км (на школьном круге соответственно 10/20 кругов)

Техника

- 1) Упражнения с ракеткой и мячом
 - набивание на ракетке с вращение мяча -100.
 - подбивание об пол ребром ракетки – 100.
- 2) Имитация ударов с продвижение в право и влево 50/80
- 3) Имитация ударов с лета справа и слева из исходного положения готовности с разножки -50/80
- 4) Удары слета об стенку 200/400

Теория. Правила тенниса.

http://www.tennis-russia.ru/public/content/files/param_50/o8wdU52HWi020t1QSad5I0a4TYZ85hHK.pdf

- 1) Корт.
- 2) Постоянные принадлежности корта
- 3) Мяч
- 4) Ракетка

Пятница

Общая физическая подготовка.

- 2) Упражнения со скакалкой
- прыжки на двух ногах или поочередно 500/800
- 2) Приседание с резиновым амортизатором 60/90 в три подхода



Техника.

- 2) Упражнения с ракеткой и мячом
- набивание на ракетке с вращением мяча -100.
- подбивание об пол ребром ракетки – 100.
- 2) Имитация ударов с продвижением вправо и влево 50/80
- 3) Имитация ударов с лета справа и слева из исходного положения готовности с разножки -50/80
- 4) Удары с лета об стенку 200/400

Теория. Правила игры.

http://www.tennis-russia.ru/public/content/files/param_50/o8wdU52HWi020t1QSad5i0a4TYZ85hHK.pdf

- 5) Счет в гейме (обычный гейм, тай-брейк)
- 6) Счет в сете (без тай-брейка, с тай-брейком)
- 7) Счет в матче.

Дневник самоконтроля Ф.И. _____

Дата Время	Содержание тренировки.	Выполнение (раз)	Пульс в конце выполнения.
23.03. 2020г. 15.30 - 17.30	<p>2) Упражнения с резиновым амортизатором для верхнего плечевого пояса https://www.youtube.com/watch?time_continue=30&v=Srl6b7fLQag&feature=emb_logo УТГ №9 - 60 раз в три подхода. УТГ № 8 - 90 раз в три подхода.</p> <p>Техника 2. Упражнения с ракеткой и мячом - набивание об пол ладонью, ребром, тыльной стороной ракетки 100\150 раз - набивание на ракетке тыльной стороной , ребром ракетки - 100раз\150</p>		

	<p>3. Имитация ударов справа и слева из исходного положение «готовность» с разножки -50\ 100. В три подхода с отдыхом 2-3 минуты</p> <p>4. Имитация ударов « мяч в корпус» чередуя удары справа и слева с разножки – 50\100. В три подхода.</p> <p>5 Имитация подачи – 50 раз \80. В два подхода с отдыхом 1-2 минуты</p> <p>2) Имитация резанного удара справа и слева – 50/80 в три подхода.</p>		
--	--	--	--