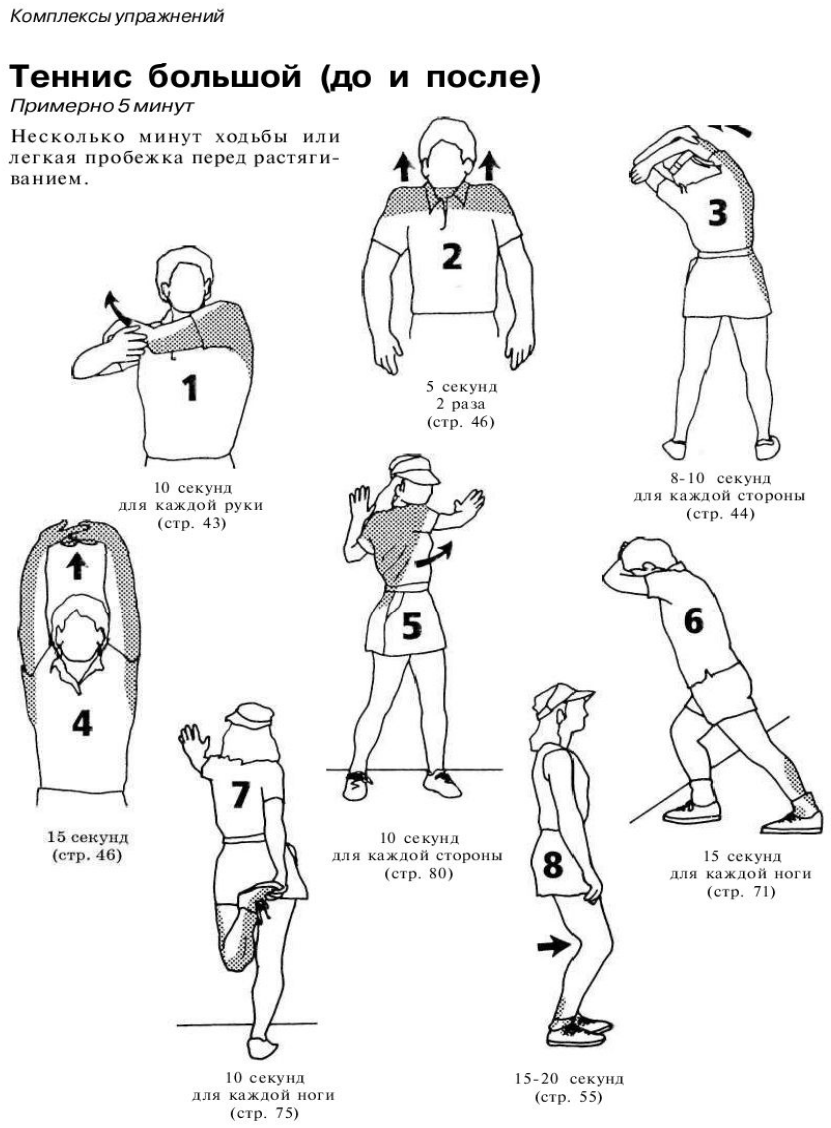
План- конспект тренировочных занятий в группах НП
(в домашних условия)
вид спорта : большой теннис.

1. Разминка (подготовка к тренировке).



<u>*Упражнение для мышц шейного отдела*</u>

Поместить мяч между подбородком и грудью и придерживать его рукой, усилием мышц шеи сжимать подбородком. При этом могут возникнуть небольшие безопасные болевые ощущения, о чем нужно заранее предупредить учащихся.

Упражнения для мышц рук и верхнего плечевого пояса

1. И.п. – стойка ноги врозь, в руке мяч.

Поднять прямые руки через стороны вверх и переложить его в другую руку над головой. Затем опустить руки через стороны вниз.

2. И.п. – то же. Поднять прямые руки через стороны вверх и переложить мяч из одной руки в другую над головой. Затем опустить руки через стороны за спину и переложить из одной руки в другую обратно.

3. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, в руке мяч.

Поставить руки вперед, переложить мяч в другую руку и вернуться в исходное положение.

4. И.п. – то же. Согнуть руки в локтях, принять положение руки перед грудью, переложить мяч из одной руки в другую и вернуться в исходное положение.

Упражнения для мышц туловища

1. И.п. – стойка ноги врозь, в руке мяч. Поднять руки вверх, наклонить туловище назад. Затем выполнить наклон, положить мяч на пол перед собой. Снова поднять руки вверх, наклонить туловище назад, потом вперед и поднять мяч с пола другой рукой.

2. И.п. – то же. Наклонить туловище вперед; передавать мяч из руки в руку и между ногами по «восьмерке» на высоте ниже колен. Ноги в коленях не сгибать.

3. То же, но мяч катить по полу.

Упражнения для мышц ног

1. И.п. – о.с., теннисный мяч зажат между бедрами чуть выше колен. Выполнять приседания, стараясь не выронить его.

2. То же, но мяч зажат между голенями.

3. И.п. – то же, но мяч зажат между ступнями. Выполнять перекаты с пяток на носки и обратно, каждый раз отрывая мяч от пола.

4. И.п. – стойка на одной ноге, другая согнута в колене, мяч зажат между задними поверхностями голени и бедра. Выполнять подскоки на одной ноге, стараясь не уронить мяч. То же на другой ноге.

5. И.п. – то же. Выполнить прыжок вверх, подбросить мяч резким движением ног, затем поймать его, не давая коснуться пола.

2. Основная часть тренировки.

Упражнения в подбрасывании

1. И.п. – стоя, руки согнуты в локтях, мяч в правой руке, тыльная сторона кисти обращена к полу. Подбросить мяч вверх на 1–1,5 м и поймать его правой рукой. То же левой рукой.

2. И.п. – то же. Подбросить мяч вверх на 1–1,5 м и поймать его в «корзинку» из соединенных ладоней. То же левой рукой.

3. То же, но во время полета мяча выполнить 1–3 хлопка и более. Для усложнения упражнения можно предложить учащимся выполнять все хлопки или часть их за спиной. То же левой рукой.

4. То же с хлопком под коленом согнутой и поднятой в момент полета мяча ноги. Выполнять поочередно с левой и правой ноги.

Упражнения у стены

1. И.п. – то же. Спортсмен располагаются лицом к стене на расстоянии 1–2 м от нее. Руки слегка согнуты в локтях, мяч в правой руке, тыльная сторона кисти обращена вниз - назад. Движением от бедра выполнить бросок мяча в стену. После отскока мяча поймать его в «корзинку» из соединенных ладоней. То же левой рукой.

2. То же, но в момент полета мяча выполнить 1–3 хлопка и более. Для усложнения упражнения можно предложить учащимся выполнять все хлопки либо часть их за спиной. То же левой рукой. Чтобы успеть выполнить больше хлопков, можно увеличить расстояние до стены.
3. И.п. – то же. Выполнить бросок в стену движением от бедра. После отскока поймать мяч правой рукой хватом снизу, тыльная сторона кисти обращена вниз -назад. То же левой рукой и попеременно правой и левой руками.
4. То же, но мяч ловить хватом сверху, т.е. тыльная сторона ладони в момент ловли обращена назад и вверх.
5. И.п. – то же. Движением от уха бросить мяч в пол под углом таким образом, чтобы он отскочил в стену, затем поймать его двумя руками. То же левой рукой.

3. Заключительная часть

Упражнения на расслабление ;
Медленная ходьба

План- конспект тренировочных занятий в группах ТГ (в домашних условия)

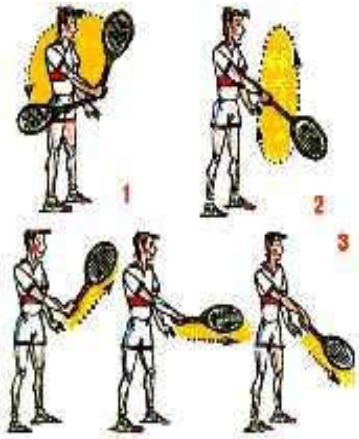
вид спорта : большой теннис

Подготовительная часть:

1.И. п. – широким шагом вперед сделать выпад правой ногой, левая– сзади прямая. Руками опереться о правое колено. Проделать несколько пружинящих движений вверх и вниз. Чем шире выпад, тем эффективнее упражнение.
2. И. п. – присесть на левом носке, правую ногу в сторону отвести на носок, руками коснуться пола. Выполнить несколько пружинящих движений вниз и вверх. Разгибая левую ногу, сменить исходное положение и повторить то же на другой ноге.
3. И. п. – то же, что в упражнении 2. Несколько раз сменить исходное положение с одной ноги на другую.
4. И. п. – ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения тазом, перенося вес тела с одной ноги на другую.
5. И. п. – встать левым боком к опоре, взявшись за нее левой рукой. Правую ногу отвести назад на носок, правую руку поднять вперед вверх. Сильным взмахом поднять правую ногу вперед вверх и опустить в исходное положение. То же несколько раз подряд, энергично отводя ногу назад после маха вперед. То же, поднимая правую ногу в сторону и опуская вниз перекрестно за левую, стоя при этом лицом к опоре, взявшись за нее двумя руками.
6. И. п. – встать на колени, руки на поясе, слегка прогнуться, не отводя голову назад. Нажимая руками сзади, пружинящими движениями прогнуться в поясничной части, подавая таз вперед и назад.
7. И. п. – ноги врозь, руки на пояс. Стоя на прямых ногах, перенести вес тепа на правую ногу и, удерживая плечи неподвижно, выполнять пружинящие движения тазом вправо и влево.
8. И. п. – сесть, ноги максимально врозь. Наклониться вперед, стараясь коснуться грудью пола, руки при этом поднять вверх, ноги не сгибать.

Основная часть:

Упражнения на развитие силы:
- сгибание в локтевом суставе рук с гантелью;
-подъем прямых рук с гантелями над головой в положениях «стоя» и «лежа»;
-подъем прямых рук с гантелями через стороны вверх в положениях «стоя» и «лежа»;
-сжимание эспандера для кисти;
-вращение кистью и предплечьем с различного рода отягощениями;
-броски набивного мяча сбоку с поворотом туловища и из-за головы;
-броски набивного мяча движениями, сходными с выполнением различных теннисных ударов;
-подъемы туловища из положения «лежа»;
-подъемы прямых ног из положения «лежа»;
-прыжки через скакалку;
-прыжки в длину;
-прыжки в ширину;
-прыжки из полуприседа;
-прыжки приемом «согнув ноги»;
-прыжки приемом «согнув ноги назад»;
-приседания;
-приседания на одной ноге «пистолетом»;
-отжимание от пола;
-отжимание от стены.
Упражнения на развитие выносливости:
-различные по скорости варианты ходьбы и бега – от медленного до быстрого и их чередование;
-бег со сменой направления;
- бег боком и спиной вперед с чередованием скорости движения;
-интервальный бег;
-аэробная техника бега;
-анаэробная техника бега;
-бег по пересеченной местности с ускорениями на подъемах и замедлением или прыжками на спусках;
-различного вида прыжки со скакалкой на месте или в движении с различной скоростью.
Упражнения с ракеткой
Упражнения с ракеткой развивают подвижность суставов руки и укрепляют мышцы.



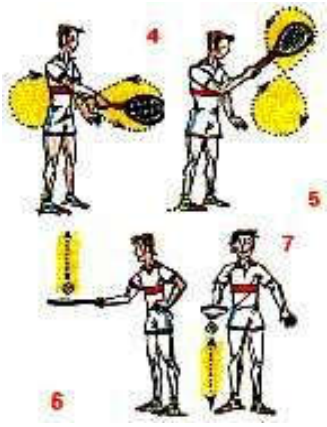
Возьмите ракетку за шейку. Вращайте ее перед собой, поворачивая в локтевом суставе предплечье вместе с кистью внутрь и наружу. Чем ближе к ручке вы будете перехватывать ракетку, тем сложнее выполнять упражнение (см. рисунок 1).

Ракетку возьмите за ручку. Делайте этой рукой круги большого радиуса (от плеча) сначала перед собой (см. рисунок 2), затем вытянув руку в сторону.

Руку с опущенной вниз головкой ракетки отведите в сторону и немного поверните внутрь в плечевом суставе. Поднимайте и опускайте головку ракетки, сгибая и разгибая кисть.

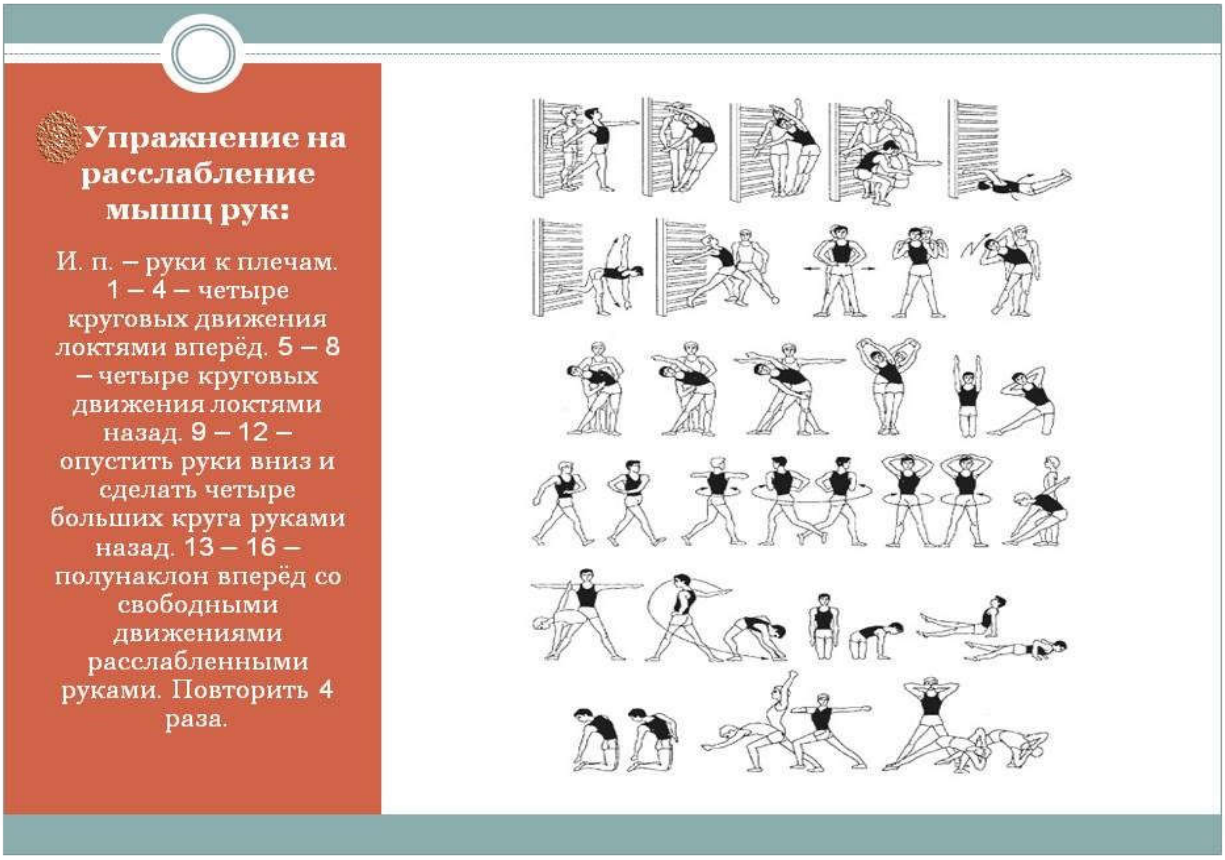
Обратите внимание: продольная ось ракетки будет двигаться в вертикальной плоскости (см. рисунок 3).

"Восьмерка". Отведите руку, как при замахе для удара справа. Помните, в руках у вас ракетка, а не веник, которым вы собираетесь подметать пол. Головка ракетки поднята вверх! Затем приведите кисть и одновременно согните ее в лучезапястном суставе. У вас получился своеобразный мини-удар справа. После того как ракетка дошла до средней линии тела, продолжайте сгибать кисть, поворачивая предплечье немного внутрь. Затем кисть отведите и разогните. Таким образом, благодаря движениям кисти и предплечья головка ракетки как бы описывает "восьмерку". Упражнение можно выполнить в другой плоскости (см. рисунки 4, 5,7)



Упражнение « Игра с лёта »
Крепко встать рядом со стеной, взяв в руки мяч. Выполнить движение корпусом вбок, слегка присев, и бросить мяч в стену. Поймать мяч и продолжить выполнять броски, не прерываясь.

Заключительная часть
Упражнения на расслабление



Рекомендации:
- просмотр повторного учебного материала по всем темам.
-просмотр видео с соревнований