**План-конспект учебно-тренировочных занятий**

**с группами Б-1, Б-2, Б-3, СО**

**Тренер-преподаватель**

**Рыбникова Ярослава Анатольевна**

**Цель занятий:**

**-**сохранение физической и функциональной подготовленности обучающихся

**Задачи тренировки:**

1. Развитие скоростно-силовых способностей теннисистов
2. Воспитывать дисциплинированность, чувство  ответственности и осознанности.

Место проведения: закрытое помещение, площадка на расстоянии не более 100 метров от места проживания

Время: 30’

Инвентарь и оборудование: -

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ч/У | Частные задачи | Содержание | Доз-  ка | ОМУ |
| П  О  Д  Г  О  Т  О  В  И  Т  Е  Л  Ь  Н  А  Я  Ч  А  С  Т  Ь | 1. Подготовка мышц верхних и нижних конечностей к дальнейшей работе. | І.  ОРУ без предметов  И.п.- о.с.  1-2 наклон головы вправо  3-4 наклон головы назад  И.п.- о.с.  1- наклон головы вправо  2- наклон головы влево  3-наклон головы назад  4-наклон головы вперед  5-8 тоже самое  И.п.-и.с. руки за голову  1- наклон туловища вправо  2 наклон туловища влево  3- наклон вперед  4- И.П  И.п.- о.с.руки к плечам  1-4 круговые движения рук вперед  5-8 назад  И.п.- о.с. руки на поясе.  1-2- круговые движения тазом вправо  3-4- то же в другую сторону  И.п. руки на коленях  1-4 круговые движения колен вправо  5-8 влево  И.п.- выпад на правой, левая в сторону на пятку, руки на пояс.  1-2 перекат на левую  3-4 то же вправо  II. Беговые упражнения:  Шаг на месте  Бег на месте  Бег с высоким подниманием бедра  Бег с за хлёстом голени назад | 10 '  1 '  1 '  1 '  1 '  1 '  1 '  1 '  1 '  1'  1' | Спина выпрямлена, взгляд направлен вперед, ноги на ширине плеч  при выполнение упражнений следить за осанкой  упражнение выполнять плавно  ноги не сгибать в коленях  спина выпрямлена  следить за осанкой, руки в локтях не сгибать  туловище на месте, работает только таз  большая амплитуда движения  спина прямая, упражнения выполнять без резких движений. |
| О  С  Н  О  В  Н  А  Я | 1.Развитие скоростно-силовых способностей:  Взрывная сила  2.Развитие скоростных способностей:  Скорость реакции  3. Развития внимания и концентрации. | Комплекс беговых упражнений на ступеньках  1. За бегание лицо  2. За бегание правым  3. За бегание левым боком  4. За бегание лицом вперед поставив 2 ноги на ступеньку  5. За бегание правым боком поставив 2 ноги на ступеньку  6. За бегание левым боком поставив 2 ноги на ступеньку.  7. За бегание то вперед, то назад поставив 2 ноги на ступеньку  8. За бегание лицом вперед к ступенькам с высоким подниманием бедра правой ногой  9. За бегание с высоким подниманием бедра левой ногой  10. За бегание боком с высоким подниманием бедра правой ногой  11. За бегание боком с высоким подниманием бедра левой ногой  12. С крестный шаг правым боком  13. С крестный шаг левым боком  Комплекс прыжковых упражнений на ступеньках  1. Прыжки лицом к ступенькам на 2ух ногах  2. На правой ноге  3. На левой ноге  4.Боком к ступенькам на правой ноге  5. То же на левой ноге | 19 '  2 раза  2 раза  2 раза  2 раза  2 раза  2 раза  2 раза  2 раза  2 раза  2 раза  2 раза  2 раза  2 раза  2 раза  2 раза  2 раза  2 раза  2 раза | Спина прямая, ноги согнуты в коленях, стопа работает  Руки помогают вдвижениях  Делаем 2 щага вперед- 2 назад 3 вперед- 2 назад, 3 вперед-2 назад  Резки выброс правой ноги вперед, левая подтягивается, сделав небольшой шажок на следующую ступеньку  Правая шагает вперед, левая перешагивает правую ноги пропуская одну ступеньку.  Толкаемся носками вверх-вперед, руки помогают |
| З  А  К  Л  Ю  Ч  И  Т. | Восстановление после проделанной работы | Заминка: бег на месте в медленном темпе  . | 1' | Спина прямая, взгляд направлен вперед, руки согнуты в локтях, носками ног отталкиваемся вверх |