**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 |
| ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯЧАСТЬ | 1. Подготовка мышц верхних и нижних конечностей к дальнейшей работе.
 |  І. ОРУ без предметов И.п.- о.с.1-2 наклон головы вправо3-4 наклон головы назадИ.п.- о.с. 1- наклон головы вправо2- наклон головы влево3-наклон головы назад4-наклон головы вперед5-8 тоже самоеИ.п.-и.с. руки за голову1- наклон туловища вправо2 наклон туловища влево3- наклон вперед4- И.ПИ.п.- о.с.руки к плечам1-4 круговые движения рук вперед5-8 назад И.п.- о.с. руки на поясе.1-2- круговые движения тазом вправо3-4- то же в другую сторонуИ.п. руки на коленях1-4 круговые движения колен вправо5-8 влево И.п.- выпад на правой, левая в сторону на пятку, руки на пояс.1-2 перекат на левую3-4 то же вправоII. 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 плечпри выполнение упражнений следить за осанкойупражнение выполнять плавноноги не сгибать в коленяхспина выпрямленаследить за осанкой, руки в локтях не сгибатьтуловище на месте, работает только тазбольшая амплитуда движенияспина прямая, упражнения выполнять без резких движений. |
| ОСНОВНАЯ | 1.Развитие скоростно-силовых способностей:Взрывная сила2.Развитие скоростных способностей:Скорость реакции 3. Развития внимания и концентрации. | Комплекс беговых упражнений на ступеньках1. За бегание лицо2. За бегание правым3. За бегание левым боком4. За бегание лицом вперед поставив 2 ноги на ступеньку5. 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 ногой9. За бегание с высоким подниманием бедра левой ногой10. За бегание боком с высоким подниманием бедра правой ногой11. За бегание боком с высоким подниманием бедра левой ногой12. С крестный шаг правым боком13. С крестный шаг левым бокомКомплекс прыжковых упражнений на ступеньках1. Прыжки лицом к ступенькам на 2ух ногах2. На правой ноге3. На левой ноге4.Боком к ступенькам на правой ноге5. То же на левой ноге | 19 '2 раза2 раза2 раза2 раза2 раза2 раза2 раза2 раза2 раза2 раза2 раза2 раза2 раза2 раза2 раза2 раза2 раза2 раза |  Спина прямая, ноги согнуты в коленях, стопа работаетРуки помогают вдвиженияхДелаем 2 щага вперед- 2 назад 3 вперед- 2 назад, 3 вперед-2 назадРезки выброс правой ноги вперед, левая подтягивается, сделав небольшой шажок на следующую ступенькуПравая шагает вперед, левая перешагивает правую ноги пропуская одну ступеньку.Толкаемся носками вверх-вперед, руки помогают |
| ЗАКЛЮЧИТ. |  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 |