**План дистанционного обучения для воспитанников группы СОГ по Большому теннису.**

**В период с 31.01.2021 по 28.02.2022 года.**

**Тренер- преподаватель Васюкова Е.И.**

**1-. Бег трусцой на месте** (3 мин**), Разминка рук, ног** (3-4 мин).

**2.-Жонглирование ракеткой** (набивание на ракетке 100 раз, набивание об пол 100 раз, набивание на внешней и внутренней стороне ракетки 100 раз.

**3.- Имитация ударов (с ракеткой**): справа (50 раз), слева (50 раз) подачи (50 раз).

**4-. Имитация ударов (с резинкой**): (справа, слева, подачи 50 раз)

**5.- Основой для теннисиста является сила мышц его тела, ведь исходя из этого формируется выносливость и скорость. Шаги с эспандером помогут повысить силу ног, а также улучшить перемещение по линии.**

Для этого необходимо:

* Встать на экспандер ногами.
* Взять концы в руки и скрестить их.
* Натяните их и сделайте 10 шагов вправо и в лево. (Сложность выполнения достаточно высока, при этом активно укрепляет мышцы ног).

**6.-Важна и взрывная сила, для ее развития выполняется «Мост»:**

* Ложитесь на спину, расположив руки вдоль тела.
* Согните ноги в угол 90 градусов.
* Поднимите бедра до такого уровня, что бы упор оставался лишь на плечах и стопах.
* Количество повторений – 10 раз за 1 подход.

**7.-Незаменимым снарядом для любого теннисиста является медицинбол, ведь он прекрасно тренирует мышцы верхней части туловища**.

Упражнение, оказывающее лучшее влияние, достаточно простое:

* Становитесь боком на расстоянии 1 метра от стены.
* Бросайте мяч в стену и ловите его после отскока.
* Подход состоит из 10 повторений, но стоит учитывать вес снаряда.

**8.-Упражнения для работы ног-лесенка** (каждое упражнения по 2 подхода).

**9.-Растяжка-(Складочка-сидя на полу**, сложить ноги вместе и вытянуть вперёд, затем постараться коснуться руками голеностопы, стараясь сохранить колени прямыми **)**6-8 раз**. Складочка ночи врозь** (сидя на полу, развести ноги широко в стороны, затем делать наклоны вперёд с вытянутыми руками, сохраняя колени прямыми)6-8 раз. **Лодочка-** (лёжа на животе, руки вытягиваем вперёд, затем отрываем верхние и нижние конечности от пола и фиксируем на несколько секунд).