

План самостоятельной работы обучающихся:

Во время процесса обучения юные спортсмены должны научиться заниматься самостоятельно. Ведь для достижения высоких спортивных результатов тренировочный процесс не должен прекращаться. Так, например, на период летних каникул юные легкоатлеты получают задания вести тренировки самостоятельно.

Ниже приведена примерная почасовая нагрузка для самоподготовки обучающихся в летний период на 6 недель:

Базовый уровень сложности 1 года обучения (36 часов)		Базовый уровень сложности 2 года обучения (36 часов)	
ОФП	19	ОФП	19
СФП	12	СФП	12
Техническая подготовка	5	Техническая подготовка	5

Базовый уровень сложности 3 года обучения (48 часов)		Базовый уровень сложности 4 года обучения (48 часов)	
ОФП	21	ОФП	21
СФП	15	СФП	15
Техническая подготовка	9	Техническая подготовка	9
Восстановительные мероприятия	3	Тактическая подготовка	3

Базовый уровень сложности 5 года обучения (60 часов)		Базовый уровень сложности 6 года обучения (60 часов)	
ОФП	16	ОФП	16
СФП	21	СФП	21
Техническая подготовка	17	Техническая подготовка	17
Тактическая подготовка	3	Тактическая подготовка	3
Восстановительные мероприятия	3	Восстановительные мероприятия	3

Углубленный уровень сложности 1 года обучения (72 часа)		Углубленный уровень сложности 2 года обучения (72 часа)	
ОФП	21	ОФП	19
СФП	22	СФП	23
Техническая подготовка	22	Техническая подготовка	22
Тактическая подготовка	4	Тактическая подготовка	5
Восстановительные мероприятия	3	Восстановительные мероприятия	3

Базовый уровень сложности 1 года обучения.

ОФП.

1. Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц.
2. Приседания – 15 раз.
3. Пресс – 15 раз
4. Отжимания – 10 раз.
5. Прыжковые упражнения:
 - а) руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног.
 - б) руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату.
 - в) выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх.
 - г) выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед.
6. Бег на месте.
7. Упражнения для развития игровой ловкости.

СФП.

1. Быстрая переброска мяча из одной руки в другую, с одновременным передвижением влево - вправо.
2. Жонглирование мяча одной, двумя сторонами ракетки.
3. Броски мяча об пол из одной руки в другую, с одновременным передвижением влево - вправо.
4. Имитация ударов «толчком», «накатом» слева, справа.
5. Метание мяча двумя, одной рукой в различных направлениях.
6. Метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель.
7. Приседания с ракеткой и мячом, ходьба с ракеткой, удерживая мяч.

Заминка.

1. Поставить ноги широко, сделать вдох, поднимая руки через стороны над головой. На выдохе опустить руки вместе с корпусом к полу: провисая внизу, расслабляя позвоночник.
2. Потянуться к каждой ноге, обхватив руками голень, и так же по центру. Задержаться в каждом положении на несколько секунд, ощущая вытяжение мышц ног и позвоночника.
3. Стоя, ноги на ширине плеч, выполнить наклон корпуса в одну сторону, удерживая руки над головой в замке, затем в другую. Удерживать наклон от 10 до 30 секунд.

Базовый уровень сложности 5 года обучения.

ОФП.

1. Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц.
2. Приседания – 30 раз.
3. Пресс – 20 раз
4. Отжимания – 15 раз.
5. Прыжковые упражнения:
 - а) Руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°).
 - б) Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
 - в) Прыжки на одной ноге вправо-влево.
 - г) Прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»).
6. Упражнения для развития специальной выносливости.
7. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

СФП.

1. Упражнения на координационной лестнице.
2. Имитация ударов «накатом», «подрезкой», топ-спин» слева, справа.
3. Имитация подач с различным вращением.
4. Ловля мяча ракеткой.
5. Броски мяча слева из-за спины и поймать справа.
6. Броски мяча с отскоком об пол под ногой и за спиной.
7. Броски мяча в стену с поворотом на 360 градусов.

Заминка.

1. Поставить ноги вместе, немного присев, собрать ладони в замок под коленями. На выдох: округлить спину, максимально вытягивая круглую спину к потолку. На вдох: прогнуть поясницу, приблизив живот к бедрам, и посмотреть вверх. Выполнить несколько повторений.
2. Стоя, ноги на ширине плеч, выполнить наклон корпуса в одну сторону, удерживая руки над головой в замке, затем в другую. Удерживать наклон от 10 до 30 секунд.

Базовый уровень сложности 6 года обучения.

ОФП.

1. Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц.
2. Приседания – 30 раз.
3. Пресс – 20 раз
4. Отжимания – 15 раз.
5. Прыжковые упражнения:
 - а) Руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°).
 - б) Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
 - в) Прыжки на одной ноге вправо-влево.
 - г) Прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»).
6. Упражнения для развития специальной выносливости.
7. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

СФП.

1. Упражнения на координационной лестнице.
2. Имитация ударов «накатом», «подрезкой», топ-спин» слева, справа.
3. Имитация подач с различным вращением.
4. Ловля мяча ракеткой.
5. Броски мяча слева из-за спины и поймать справа.
6. Броски мяча с отскоком об пол под ногой и за спиной.
7. Броски мяча в стену с поворотом на 360 градусов.

Заминка.

1. Поставить ноги вместе, немного присев, собрать ладони в замок под коленями. На выдох: округлить спину, максимально вытягивая круглую спину к потолку. На вдох: прогнуть поясницу, приблизив живот к бедрам, и посмотреть вверх. Выполнить несколько повторений.
2. Стоя, ноги на ширине плеч, выполнить наклон корпуса в одну сторону, удерживая руки над головой в замке, затем в другую. Удерживать наклон от 10 до 30 секунд.

**Углубленный уровень сложности 2 года обучения.
ОФП.**

1. Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц.
2. Приседания – 40 раз.
3. Пресс – 25 раз
4. Отжимания – 20 раз.
5. Прыжковые упражнения:
 - а) Многоскоки, прыжки с подтягиванием колен к груди, прыжки со сгибанием ног сзади.
 - б) выпрыгивания из приседа.
 - в) выпрыгивания с подтягиванием колен к груди.
 - г) Прыжки обеими ногами через преграду.
6. Упражнения для развития гибкости.
7. Упражнения типа «полоса препятствий».

СФП.

1. Упражнения на координационной лестнице.
2. Имитация ударов «накатом», «подрезкой», топ-спин» слева, справа.
3. Имитация подач с различным вращением.
4. Ловля мяча ракеткой.
5. Броски мяча слева из-за спины и поймать справа.
6. Опустить мяч с поднятой вверх руки и поймать после отскока, как можно ближе к полу.
7. Броски и ловля двух мячей сверху, одного за другим.

Заминка.

1. Поставить ноги вместе, немного присев, собрать ладони в замок под коленями. На выдох: округлить спину, максимально вытягивая круглую спину к потолку. На вдох: прогнуть поясницу, приблизив живот к бедрам, и посмотреть вверх. Выполнить несколько повторений.
2. Стоя, ноги на ширине плеч, выполнить наклон корпуса в одну сторону, удерживая руки над головой в замке, затем в другую. Удерживать наклон от 10 до 30 секунд.