**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВК И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ**

***Тренер: Сагиева Н.М.***

Дома выполняем следующие упражнения (НП, СОГ):

- по утрам зарядка/разминка;

- имитация ударов (можно напротив зеркала чтобы видно лучше было) - 30 справа, 30 слева, 30 поочерёдно;

- набивание мяча (правой и левой рукой);

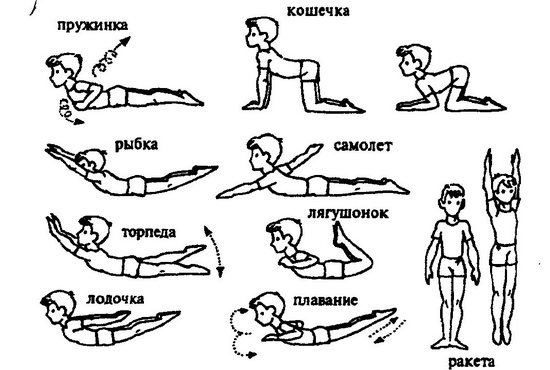
- ловля мяча (бросок в стену + ловля, правой и левой рукой);

- упражнения для укрепления спины, приседания, “отжимания”, для укрепления кисти (можно эспандер)

- упражнения для работы ног (“восьмерка”, упражнения на горизонтальной лестнице) - по возможности;

- нарисовать рисунок «Я играю в теннис»;

- можно завести спортивный дневник (блокнот небольшой), туда записывать, какие упражнения в течение дня были сделаны.



ГРУППА Т-5 (для просмотра)

* https://www.rustennistur.ru/reglament\_rtt\_2020\_web\_.pdf
* http://tennis-russia.ru/public/content/files/param\_50/o8wdU52HWi020t1QSad5I0a4TYZ85hHK.pdf
* http://tennis-conference.ru/video/Seminar2018/16october2018/Gulnazarian.mp4
* http://tennis-conference.ru/video/Seminar2018/15october2018/Kabanov.mp4
* <http://tennis-conference.ru/video/Seminar2018/15october2018/Guschin.mp4>