**Комплекс самостоятельных тренировок**

 **Вторник, четверг**

 Легкий бег – 3 мин.

 Прыжки со скакалкой – 3 мин.

Упражнение на гибкость – выполнять обязательно до легкой боли в мышцах

1.Вращение таза в обе стороны – 10 раз

2.Наклоны в стороны – по 10 раз

3.Прогиб назад и наклоны вперед – 10 раз

4.Приседание – 10 раз

5.Махи ногами вперед-назад, в стороны – по 10 раз

6.Круговые движения «8» и др. упражнения для кистей

7.Скрещивание и сгибание рук со сжатием кистей: перед собой горизонтально, вертикально, сгибание и разгибание рук в стороны, вверх, вперед, вниз – по 20-30 раз

8.Полу мостик у стенки с задержкой на 10 сек. – 3 раза

Развитие скорости, ловкости, прыгучести.

1.Быстрый бег с резкими поворотами (можно по лестнице в подъезде вверх и вниз) – 2 мин.

2.Прыжки по ступенькам вниз, вверх на одной и на двух ногах (можно одной рукой придерживаться за перила) – 30 сек.

3.Прыжки вверх с места с доставанием наибольшей высоты – 15 раз

4.Прыжки в длину с места – 15 раз

Развитие силы

1.Отжимание от пола (руки перед собой) – 15 раз

2.Отжимание от ступеньки и от перил (руки сзади) – 20 раз

3.Приседание на одной ноге – 15 раз

4.Подтягивание на перекладине в висе или ногами на земле – 10 раз

5.Быстрые большие круги руками вперед, назад – по 10-15 раз

1. «Стульчик» (прямой угол в коленях)

Развитие координации движений

1.Прыжки вверх с поворотом на 180о и 360о – по 10 раз

2.Прыжки с разведение ног вперед и назад – 10 раз

3.Прыжки с разведение ног в стороны с 1-2 хлопками – 10 раз

4.Быстрые выпады и вставание в основную стойку (вперед, в стороны, назад) – 1 мин.

5.Шпагаты поперечный, продольный (с задержкой – 10 сек.) – 3 раза

Упражнение для развития мышц брюшного пресса и спины

1.Сидя «велосипед» - 20-40 раз

2.Сидя «ножницы» горизонтально и вертикально – 10-20 раз

3.Доставание ногами (носками) пола с боков и за головой – 10 раз

4.Прогибы лежа на животе – 10-15 раз

Специальные упражнения с ракеткой

1.Имитация высоко-далекого удара – 30 раз

2.Имитация удара смэш – 30 раз

3.Имитация подставки вправо (открытой стороной ракетки), влево (закрытой стороной ракетки) – по 30 раз

**Суббота** кросс на улице 30-40 мин.