**Тренер А.В. Большаков Группа НЭ-1 (юноши)**

 **ОРУ – 15 мин. (комплекс упр. № 1) СПУ- 15 мин (комплекс упр. № 1)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | **ОРУ** | **СПУ** | **ОРУ** | **СПУ** | **ОРУ** | **СПУ** | **ОРУ** | **СПУ** | **ОРУ** | **СПУ** | **ОРУ** | **СПУ** | **ОРУ** |  |
| 02.12 | 04.12 | 06.12 | 09.12 | 11.12 | 13.12 | 15.12 | 16.12 | 18.12 | 20.12 | 23.12 | 25.12 | 27.12 |
| Бег | 02.12 - 8 мин(темп средний) без остановок; 09. 12 -15 мин с 2-я остановками; |
| Скакалка | 1 мин- 02.12; 1.5 мин- 09.12. (4 серии после выполнения очередного упражнения с фазой отдыха) |
| Приседания | 20 раз | 20 раз | 20 раз | 20 раз | 20 раз | 20 раз | 20 раз | 25 раз | 25 раз | 25 раз | 25 раз | 25 раз | 25 раз |
| Выпады | 20 раз | 20 раз | 20 раз | 20 раз | 20 раз | 20 раз | 20 раз | 20 раз | 20 раз | 20 раз | 20 раз | 20 раз | 20 раз |
| Упражнения для пресса | 25 раз | 25 раз | 25 раз | 25 раз | 25 раз | 25 раз | 25 раз | 25 раз | 25 раз | 25 раз | 25 раз | 25 раз | 25 раз |
| Планка | 25 сек | 25 сек | 25 сек | 30 сек | 30 сек | 30 сек | 30 сек | 30 сек | 30 сек | 30 сек | 30 сек | 35 сек | 35 сек |
| Прыжки с разведение рук | 1.40 сек | 1.40 сек | 1.40 сек | 1.40 сек | 1.40 сек | 1.50 сек | 1.50 сек | 1.50 сек | 1.50 сек | 1.50 сек | 2 мин | 2 мин | 2 мин |
| Обратные отжимания от стула  | 15 раз | 15 раз | 15 раз | 16 раз | 16 раз | 16 раз | 16 раз | 17 раз | 17 раз | 17 раз | 17 раз | 18 раз | 18 раз |  |
| Имитация верхней передачи над собой, за голову, в прыжке ( 10 мин | Имитация нижней передачи стоя и с перемещением ( 15 мин | Имитация нападающего удара. ( 20 мин)Выполнять без прыжка(10мин) и с прыжком. (15мин) | Имитация блокирования.(20мин) |
| Разминка 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) на гибкость: наклоны вперед, вправо влево, сидя ноги врозь наклоны к левой, правой ноге. Задание работа с эспандером |