**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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |