**Тренер А.В. Большаков Группа НЭ-2 ( девушки)**

 **ОРУ – 15 мин. (комплекс упр. № 2) СПУ- 15 мин (комплекс упр. № 2)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | **ОРУ** | **СПУ** | **ОРУ** | **СПУ** | **ОРУ** | **СПУ** | **ОРУ** | **СПУ** |  |
| 2Декабря  | 4декабря | 6 декабря | 8декабря | 9декабря | 11декабря | 13декабря | 15декабря |
| 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 |
| Выпады | 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 |
| Планка | 25 сек | 25 сек | 25 сек | 30 сек | 30 сек | 30 сек | 30 сек | 30 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 |
| Обратные отжимания от  | 15 раз | 15 раз | 15 раз | 16 раз | 16 раз | 16 раз | 16 раз | 17 раз |  |
| Имитация верхней передачи над собой, за голову, в прыжке ( 10 мин ) Имитация нижней передачи стоя и с перемещением ( 15 мин)  | Выполнять без прыжка(10мин) и с прыжком. (15мин)Имитация нападающего удара. ( 20 мин) | Имитация блокирования.(20мин) |  |  |  |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | **ОРУ** | **СПУ** | **ОРУ** | **СПУ** | **ОРУ** | **СПУ** | **ОРУ** | **СПУ** | **ОРУ** |  |
| 16декабря | 18декабря | 20декабря | 22декабря | 23декабря | 25декабря | 27декабря | 29декабря  | 30 декабря |
| Бег | 16.12 - 8 мин(темп средний) без остановок; 23.12 -15 мин с 2-я остановками; |
| Скакалка | 2 мин- 16.12; 2.5 мин-23.12. (4 серии после выполнения очередного упражнения с фазой отдыха) |
| Приседания | 25 раз | 25 раз | 25 раз | 25 раз | 20 раз | 20 раз | 20 раз | 20 раз | 20 раз |
| Выпады | 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 |
| Планка | 30 сек | 30 сек | 35 сек | 30 сек | 25 сек | 25 сек | 25 сек | 30 сек | 30 сек |
| Прыжки с разведение рук | 1.50 сек | 2 мин | 2 мин | 1.50 сек | 1.40 сек | 1.40 сек | 1.40 сек | 1.40 сек | 1.40 сек |
| Обратные отжимания от стула  | 17 раз | 17 раз | 18 раз | 17 раз | 15 раз | 15 раз | 15 раз | 16 раз | 16 раз |  |
| Имитация подача, прием, атака, блок, защита: 20мин | Имитация подачи стоя и в прыжке: 20мин |