**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** | |  | |
| 2  Декабря | 4  декабря | | | | 6  декабря | | 8  декабря | 9  декабря | | 11  декабря | | | 13  декабря | 15  декабря | |
| 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** |  |
| 16  декабря | 18  декабря | 20  декабря | | 22  декабря | | 23  декабря | | 25  декабря | 27  декабря | 29  декабря | 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 | | | | | |