***План тренировок по волейболу для группы СОГ – 1 года обучения. (ОФП). в домашних условиях***

***тренер – Мантурова Татьяна Викторовна***

Юноши – 3 подхода по 10 – 12 повторений.

Девушки – 3 подхода по 8 – 10 повторений.

Интервал между подходами 1 минута.

**01.04.20. – по 08.04.2020.**

1. Приседания руки за головой.

2. Отжимания.

3. Поднимание рук и ног одновременно (складка).

4. Лодочка.

**09.04.20. – 16.04.2020.**

1. Планка 15 секунд.

2. Поочерёдное поднимание рук и ног по диагонали.

3. Выпады в сторону (имитация нижней передачи).

4. Прыжки на скакалке на двух ногах.

**17.04.20. – 23.04.2020.**

1. Выпрыгивание из полуприседа вверх (правой, левой ногой).

2. Напрыгивание на поверхность.

3. Отжимание от стены на пальцах.

4. Упражнение Циркуль (круг на ладошках, второй на пальцах).

**24.04.2020. – 30.04.2020.**

1. Выпрыгивание вверх из положения лёжа.

2. Прыжки на возвышенность со сменой ног (стул, диван).

3. Упражнение с резиной над собой.

4. Прыжки на скакалке на одной ноге.

**01.05.2020. – 07.05.2020.**

1. Упражнение с резиной перед собой.

2. Упражнение с резиной за головой.

3. Упражнение с резиной правой рукой в сторону.

4. Упражнение с резиной левой рукой в сторону.

**08.05.2020. – 14.05.2020.**

1. «Лягушка».

2. Разножка (выпрыгивая меняя ноги).

3. Прыжки на стопе на прямых ногах.

4. Пресс (подъём туловища с прямыми руками вперёд).

**15.05.2020. – 22.05.2020.**

1. Стойка на прямых руках (перекладывание предмета с одной стороны на другую).

2. Отжимание узким хватом на трицепс.

3. Приседания руки за головой.

4. Лодочка с паузой в верхней точке 2 секунды.

**23.05.2020. – 31.05.2020.**

1. Выпрыгивание из полуприседа вверх.

2. Стойка на логтяхподтягивание колено к груди.

3. Падение (юноши), перекаты (девушки).

4. Планка 15 секунд.