

**План тренировочных занятий на период с 15.06 – 28.06.2020**  
**Группа: ССМ, Т(СС)-5** **Тренер: Алексахин Ю.А.**

Содержание	15.06.2020	17.06.2020	19.06.2020	20.06.2020	22.06.2020	24.06.2020	26.06.2020	27.06.2020
	<i>Дозировка</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Дозировка</i>
<b><u>ОФП и СФП</u></b>								
1. Бег	8 мин.	10 мин.	12 мин.	14 мин.	16 мин.	8 мин.	10 мин.	12 мин.
2. ОРУ	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
3. Прыжки на скакалке		200 р.		200 р.		200 р.		200 р.
<b><u>Упражнения с мячом, совершенствование</u></b> Выезд на тренировки на открытых площадках в Ленинградскую область (Девяткино, Токсово)								
1. Верхняя передача	10 мин.	10 мин.	8 мин.	5 мин.	10 мин.	7 мин.	10 мин.	10 мин.
2. Нижняя передача	10 мин.	10 мин.	8 мин.	5 мин.	10 мин.	10 мин.	12 мин.	10 мин.
3. Защитные действия	20 мин.	20 мин.	24 мин.	30 мин.	20 мин.	20 мин.	40 мин.	25 мин.
4. Подача	15 мин.	15 мин.	10 мин.	10 мин.	15 мин.	15 мин.	10 мин.	15 мин.
5. Нападающий удар	30 мин.	30 мин.	20 мин.	15 мин.	30 мин.	20 мин.	15 мин.	15 мин.
6. Двусторонняя игра	42 мин.	35 мин.	53 мин.	51 мин.	34 мин.	50 мин.	38 мин.	43 мин.
Техника безопасности	2 мин.	2 мин.	2 мин.	2 мин.	2 мин.	2 мин.	2 мин.	2 мин.
<b><u>Теория</u></b>								
<b><u>Просмотр видео материала на сайтах:</u></b>	<a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a>							
1. Вебинар — онлайн-лекции <a href="https://smart.volley.ru/#rec188657135">https://smart.volley.ru/#rec188657135</a>	По плану							