**Индивидуальные задания для дистанционного обучения на январь 2022 года**

**Отделение волейбола**

**Старший тренер-преподаватель Непша Л.Ю.** **** **** ****

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **БУ -2** | **БУ-5** | **УУ-1** | **УУ-4** | **Отчет о выполнении** |
| 17.01 | <https://yadi.sk/i/S1_zxbl5aoEFuw> Тренировка № 1 Разминка 6 упражненийОсновная часть: Имитация передач сверху, снизуОФП № 1 для всего телаРастяжка | <https://yadi.sk/i/S1_zxbl5aoEFuw> Тренировка № 1 Разминка 6 упражненийОсновная часть: Имитация передач сверху, снизуОФП № 1 для всего телаРастяжка | <https://yadi.sk/i/S1_zxbl5aoEFuw> Тренировка № 1 Разминка 6 упражненийОсновная часть: Имитация передач сверху, снизуОФП № 1 для всего телаРастяжка | <https://yadi.sk/i/S1_zxbl5aoEFuw> Тренировка № 1 Разминка 6 упражненийОсновная часть: Имитация передач сверху, снизуОФП № 1 для всего телаРастяжка | БУ-2, 5 обуч-сяБУ-5, 14 обуч-сяУУ-1, 8 обуч-сяУУ-4, 5 обуч-ся  |
| 18.01 |  |  |  | **YouTube** просмотр видео материала: Основы профессионального самоопределения (ОПС) тест. Самостоятельная работа.<https://yadi.sk/i/QmpMbqzBNEO0LA> Тренировка № 2Разминка 6 упражненийОсновная часть: Имитация нападающего удараОФП № 1 для мышц брюшного прессРастяжка | УУ- 5 обуч-ся |
| 19.01 | <https://yadi.sk/i/QmpMbqzBNEO0LA> Тренировка № 2Разминка 6 упражненийОсновная часть: Имитация нападающего удараОФП № 1 для мышц брюшного прессаРастяжка | **YouTube** просмотр видео материала: Правила игры в волейбол. Самостоятельная работа<https://yadi.sk/i/QmpMbqzBNEO0LA> Тренировка № 2Разминка 6 упражненийОсновная часть: Имитация нападающего удара ОФП № 1 для мышц брюшного прессаРастяжка | **YouTube** просмотр видео материала: Этические вопросы спорта. Самостоятельная работа.<https://yadi.sk/i/QmpMbqzBNEO0LA> Тренировка № 2Разминка 6 упражненийОсновная часть: Имитация нападающего удара ОФП № 1 для мышц брюшного прессаРастяжка |  | БУ-2, 6 обуч-сяБУ-5, 15 обуч-сяУУ-1, 8 обуч-ся |
| 20.01 |  |  |  | <https://yadi.sk/i/HdQcJgZ2D5jE-A> Тренировка № 3Разминка 6 упражненийОсновная часть: Имитация подачи ОФП № 1 для ягодицРастяжка | УУ-4, 5 обуч-ся |
| 21.01 |  | <https://yadi.sk/i/HdQcJgZ2D5jE-A> Тренировка № 3Разминка 6 упражненийОсновная часть: Имитация подачиОФП № 1 для ягодицРастяжка | <https://yadi.sk/i/HdQcJgZ2D5jE-A> Тренировка № 3Разминка 6 упражненийОсновная часть: Имитация подачиОФП № 1 для ягодицРастяжка | <https://yadi.sk/d/xeCEZCv3RP5o2w?w=1> Тренировка № 4Разминка 6 упражненийОсновная часть: Кувырки назад через плечо и подводящие упражнения к нимОФП № 1 для мышц рукРастяжка |  |
| 23.01 | **YouTube** просмотр видео материала: Правила игры в волейбол. Самостоятельная работа<https://yadi.sk/i/HdQcJgZ2D5jE-A> Тренировка № 3Разминка 6 упражненийОсновная часть: Имитация подачиОФП № 1 для ягодицРастяжка | <https://yadi.sk/d/xeCEZCv3RP5o2w?w=1> Тренировка № 4Разминка 6 упражненийОсновная часть: Кувырки назад через плечо и подводящие упражнения к нимОФП № 1 для мышц рукРастяжка  | <https://yadi.sk/i/1gUfWkhsz4N_eg> Тренировка № 5Разминка 6 упражненийОсновная часть: Упражнения с мячомОФП № 1 для мышц ногРастяжка | <https://yadi.sk/i/1gUfWkhsz4N_eg> Тренировка № 5Разминка 6 упражненийОсновная часть: Упражнения с мячомОФП № 1 для мышц ногРастяжка |  |
| 24.01 | <https://yadi.sk/d/xeCEZCv3RP5o2w?w=1> Тренировка № 4Разминка 6 упражненийОсновная часть: Кувырки назад через плечо и подводящие упражнения к ним ОФП № 1 для мышц рукРастяжка | <https://yadi.sk/i/1gUfWkhsz4N_eg> Тренировка № 5Разминка 6 упражненийОсновная часть: Упражнения с мячомОФП № 1 для мышц ногРастяжка | <https://yadi.sk/i/S1_zxbl5aoEFuw> Тренировка № 1 Разминка 6 упражненийОсновная часть: Имитация передач сверху, снизуОФП № 2 для всего телаРастяжка | <https://yadi.sk/i/S1_zxbl5aoEFuw> Тренировка № 1 Разминка 6 упражненийОсновная часть: Имитация передач сверху, снизуОФП № 2 для всего телаРастяжка |  |
| 25.01 |  |  |  | **YouTube** просмотр видео материала: Основы техники и тактики. <https://yadi.sk/i/QmpMbqzBNEO0LA> Тренировка № 2Разминка 6 упражненийОсновная часть: Имитация нападающего удара ОФП № 2 для мышц брюшного прессаРастяжка |  |
| 26.01 | <https://yadi.sk/i/S1_zxbl5aoEFuw> Тренировка № 1 Разминка 6 упражненийОсновная часть: Имитация передач сверху, снизуОФП № 2 для всего телаРастяжка | <https://yadi.sk/i/S1_zxbl5aoEFuw> Тренировка № 1 Разминка 6 упражненийОсновная часть: Имитация передач сверху, снизуОФП № 2 для всего телаРастяжка | **YouTube** просмотр видео материала: Основы профессионального самоопределения. <https://yadi.sk/i/QmpMbqzBNEO0LA> Тренировка № 2Разминка 6 упражненийОсновная часть: Имитация нападающего удара ОФП № 2 для мышц брюшного прессаРастяжка |  |  |
| 27.01 |  |  |  | <https://yadi.sk/i/HdQcJgZ2D5jE-A> Тренировка № 3Разминка 6 упражненийОсновная часть: Имитация подачи ОФП № 2 для ягодицРастяжка |  |
| 28.01 |  | <https://yadi.sk/i/QmpMbqzBNEO0LA> Тренировка № 2Разминка 6 упражненийОсновная часть: Имитация нападающего удараОФП № 2 для мышц брюшного прессаРастяжка | <https://yadi.sk/i/HdQcJgZ2D5jE-A> Тренировка № 3Разминка 6 упражненийОсновная часть: Имитация подачиОФП № 2 для ягодицРастяжка | **YouTube** просмотр видео материала: Основные национальные виды спорта. <https://yadi.sk/d/xeCEZCv3RP5o2w?w=1> Тренировка № 4Разминка 6 упражненийОсновная часть: Кувырки назад через плечо и подводящие упражнения к нимОФП № 2 для мышц рукРастяжка |  |
| 30.01 | <https://yadi.sk/i/QmpMbqzBNEO0LA> Тренировка № 2Разминка 6 упражненийОсновная часть: Имитация нападающего удараОФП № 2 для мышц брюшного прессаРастяжка | <https://yadi.sk/i/HdQcJgZ2D5jE-A> Тренировка № 3Разминка 6 упражненийОсновная часть: Имитация подачиОФП № 2 для ягодицРастяжка | <https://yadi.sk/d/xeCEZCv3RP5o2w?w=1> Тренировка № 4Разминка 6 упражненийОсновная часть: Кувырки назад через плечо и подводящие упражнения к нимОФП № 2 для мышц рукРастяжка | <https://yadi.sk/i/1gUfWkhsz4N_eg> Тренировка № 5Разминка 6 упражненийОсновная часть: Упражнения с мячом ОФП № 2 для мышц ногРастяжка |  |