**План индивидуальных заданий для дистанционного обучения с 21.02.2022 по 28.02.2022 года**

**** ********

**Отделение «Волейбол»**

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **БУ -2** | **БУ-5** | **УУ-1** | **УУ-4** | **Отчет о выполнении** |
| 21.02 | **YouTube** просмотр видео материала: Основы здорового питания. <https://yadi.sk/i/S1_zxbl5aoEFuw> Тренировка № 1 Разминка 6 упражненийОсновная часть: Имитация передач сверху, снизу<https://disk.yandex.ru/i/eA9p5qjWZdeI0A> ОФП комплекс № 4 на все группы мышцРастяжка | <https://yadi.sk/i/S1_zxbl5aoEFuw> Тренировка № 1 Разминка 6 упражненийОсновная часть: Имитация передач сверху, снизу<https://disk.yandex.ru/i/9rDynISyKorjOA> ОФП комплекс № 5 на все группы мышцРастяжка | зал « Олимп» | <https://yadi.sk/i/S1_zxbl5aoEFuw> Тренировка № 1 Разминка 6 упражненийОсновная часть: Имитация передач сверху, снизуОФП комплекс № 6 на все группы мышцРастяжка |  |
| 22.02 |  |  |  | **YouTube** просмотр видео материала: Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий избранным видом спорта. <https://yadi.sk/i/QmpMbqzBNEO0LA> Тренировка № 2Разминка 6 упражненийОсновная часть: Имитация нападающего удараОФП № 6 для прессаРастяжка  |  |
| 24.02 |  |  |  | <https://yadi.sk/i/HdQcJgZ2D5jE-A> Тренировка № 3Разминка 6 упражненийОсновная часть: Имитация подачи<https://yadi.sk/i/QPM9kaJ7q2LKBQ> ОФП № 6 для ягодицРастяжка |  |
| 25.02 |  | <https://yadi.sk/i/QmpMbqzBNEO0LA> Тренировка № 2Разминка 6 упражненийОсновная часть: Имитация нападающего удара<https://disk.yandex.ru/d/GxVwgJW6Zv4B6w> ОФП № 5 для прессаРастяжка | зал « Олимп» | **YouTube** просмотр видео материала: Основы спортивного питания. <https://yadi.sk/d/xeCEZCv3RP5o2w?w=1> Тренировка № 4Разминка 6 упражненийОсновная часть: Кувырки назад через плечо и подводящие упражнения к ним<https://disk.yandex.ru/i/xqz3o727Oqv9EQ> ОФП комплекс № 6 для рукРастяжка |  |
| 27.02 | <https://yadi.sk/i/QmpMbqzBNEO0LA> Тренировка № 2Разминка 6 упражненийОсновная часть: Имитация нападающего удара<https://disk.yandex.ru/i/NZcSGFOav5HnWA> ОФП № 4 для прессаРастяжка | <https://yadi.sk/i/HdQcJgZ2D5jE-A> Тренировка № 3Разминка 6 упражненийОсновная часть: Имитация подачиОФП № 5 для ягодицРастяжка | **YouTube** просмотр видео материала: Основы спортивного питания.<https://yadi.sk/i/HdQcJgZ2D5jE-A> Тренировка № 3Разминка 6 упражненийОсновная часть: Имитация подачиОФП № 5 для ягодицРастяжка | <https://yadi.sk/i/1gUfWkhsz4N_eg> Тренировка № 5Разминка 6 упражненийОсновная часть: Упражнения с мячомОФП комплекс № 6 для ногРастяжка |  |
| 28.02 | <https://yadi.sk/i/HdQcJgZ2D5jE-A> Тренировка № 3Разминка 6 упражненийОсновная часть: Имитация подачи<https://disk.yandex.ru/i/AkvxcX_nR-fy5g> ОФП № 4 для ягодицРастяжка | <https://yadi.sk/d/xeCEZCv3RP5o2w?w=1> Тренировка № 4Разминка 6 упражненийОсновная часть: Кувырки назад через плечо и подводящие упражнения к нимОФП комплекс № 5 для рукРастяжка | зал « Олимп» | <https://yadi.sk/i/S1_zxbl5aoEFuw> Тренировка № 1 Разминка 6 упражненийОсновная часть: Имитация передач сверху, снизуОФП комплекс № 7 на все группы мышцРастяжка |  |