**План индивидуальных заданий для дистанционного обучения с 14.02.2022 по 20.02.2022 года**

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

**Отделение «Волейбол»**

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **БУ -2** | **БУ-5** | **УУ-1** | **УУ-4** | **Отчет о выполнении** |
| 14.02 | <https://yadi.sk/i/HdQcJgZ2D5jE-A> Тренировка № 3  Разминка 6 упражнений  Основная часть: Имитация подачи  <https://disk.yandex.ru/i/PMJS639bfmUMfw> ОФП № 3 для ягодиц  Растяжка | <https://yadi.sk/i/QmpMbqzBNEO0LA> Тренировка № 2  Разминка 6 упражнений  Основная часть: Имитация нападающего удара  <https://disk.yandex.ru/i/NZcSGFOav5HnWA> ОФП № 4 для пресса  Растяжка | зал « Олимп» | <https://yadi.sk/i/S1_zxbl5aoEFuw> Тренировка № 1  Разминка 6 упражнений  Основная часть: Имитация передач сверху, снизу  ОФП комплекс № 5 на все группы мышц |  |
| 15.02 |  |  |  | <https://yadi.sk/i/QmpMbqzBNEO0LA> Тренировка № 2  Разминка 6 упражнений  Основная часть: Имитация нападающего удара  <https://disk.yandex.ru/d/GxVwgJW6Zv4B6w> ОФП № 5 для пресса  Растяжка |  |
| 16.02 | <https://yadi.sk/d/xeCEZCv3RP5o2w?w=1> Тренировка № 4  Разминка 6 упражнений  Основная часть: Кувырки назад через плечо и подводящие упражнения к ним  <https://disk.yandex.ru/i/-z84iVBnP9C9UQ> ОФП № 3 для рук  Растяжка | **YouTube** просмотр видео материала: Основы здорового питания. <https://yadi.sk/i/HdQcJgZ2D5jE-A> Тренировка № 3  Разминка 6 упражнений  Основная часть: Имитация подачи  <https://disk.yandex.ru/i/AkvxcX_nR-fy5g> ОФП № 4 для ягодиц  Растяжка | зал «Олимп»  **YouTube** просмотр видео материала: Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий избранным видом спорта. |  |  |
| 17.02 |  |  |  | <https://yadi.sk/i/HdQcJgZ2D5jE-A> Тренировка № 3  Разминка 6 упражнений  Основная часть: Имитация подачи  ОФП № 5 для ягодиц  Растяжка |  |
| 18.02 |  | <https://yadi.sk/d/xeCEZCv3RP5o2w?w=1> Тренировка № 4  Разминка 6 упражнений  Основная часть: Кувырки назад через плечо и подводящие упражнения к ним  <https://disk.yandex.ru/i/ztAefmi6oJFixQ> ОФП комплекс № 4 для рук  Растяжка | зал « Олимп» | **YouTube** просмотр видео материала: Спортивные разряды (нормы, требования, условия).  <https://yadi.sk/d/xeCEZCv3RP5o2w?w=1> Тренировка № 4  Разминка 6 упражнений  Основная часть: Кувырки назад через плечо и подводящие упражнения к ним  ОФП комплекс № 5 для рук  Растяжка |  |
| 20.02 | <https://yadi.sk/i/1gUfWkhsz4N_eg> Тренировка № 5  Разминка 6 упражнений  Основная часть: Упражнения с мячом  <https://disk.yandex.ru/i/1zoSk2G0iCwRDA> ОФП № 3 для ног  Растяжка | <https://yadi.sk/i/1gUfWkhsz4N_eg> Тренировка № 5  Разминка 6 упражнений  Основная часть: Упражнения с мячом  ОФП комплекс № 4 для ног  Растяжка | <https://yadi.sk/i/1gUfWkhsz4N_eg> Тренировка № 5  Разминка 6 упражнений  Основная часть: Упражнения с мячом  ОФП комплекс № 4 для ног  Растяжка | <https://yadi.sk/i/1gUfWkhsz4N_eg> Тренировка № 5  Разминка 6 упражнений  Основная часть: Упражнения с мячом  ОФП комплекс № 5 для ног  Растяжка |  |