**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 упражнений  Основная часть: Имитация передач сверху, снизу  ОФП № 1 для всего тела  Растяжка | <https://yadi.sk/i/S1_zxbl5aoEFuw> Тренировка № 1  Разминка 6 упражнений  Основная часть: Имитация передач сверху, снизу  ОФП № 1 для всего тела  Растяжка | <https://yadi.sk/i/S1_zxbl5aoEFuw> Тренировка № 1  Разминка 6 упражнений  Основная часть: Имитация передач сверху, снизу  ОФП № 1 для всего тела  Растяжка | | <https://yadi.sk/i/S1_zxbl5aoEFuw> Тренировка № 1  Разминка 6 упражнений  Основная часть: Имитация передач сверху, снизу  ОФП № 1 для всего тела  Растяжка | БУ-2, 5 обуч-ся  БУ-5, 14 обуч-ся  УУ-1, 8 обуч-ся  УУ-4, 5 обуч-ся |
| 18.01 |  |  |  | | **YouTube** просмотр видео материала: Основы профессионального самоопределения (ОПС) тест. Самостоятельная работа.  <https://yadi.sk/i/QmpMbqzBNEO0LA> Тренировка № 2  Разминка 6 упражнений  Основная часть: Имитация нападающего удара  ОФП № 1 для мышц брюшного пресс  Растяжка | УУ- 5 обуч-ся |
| 19.01 | <https://yadi.sk/i/QmpMbqzBNEO0LA> Тренировка № 2  Разминка 6 упражнений  Основная часть: Имитация нападающего удара  ОФП № 1 для мышц брюшного пресса  Растяжка | **YouTube** просмотр видео материала: Правила игры в волейбол. Самостоятельная работа  <https://yadi.sk/i/QmpMbqzBNEO0LA> Тренировка № 2  Разминка 6 упражнений  Основная часть: Имитация нападающего удара  ОФП № 1 для мышц брюшного пресса  Растяжка | **YouTube** просмотр видео материала: Этические вопросы спорта. Самостоятельная работа.  <https://yadi.sk/i/QmpMbqzBNEO0LA> Тренировка № 2  Разминка 6 упражнений  Основная часть: Имитация нападающего удара  ОФП № 1 для мышц брюшного пресса  Растяжка | |  | БУ-2, 6 обуч-ся  БУ-5, 15 обуч-ся  УУ-1, 8 обуч-ся |
| 20.01 |  |  |  | | <https://yadi.sk/i/HdQcJgZ2D5jE-A> Тренировка № 3  Разминка 6 упражнений  Основная часть: Имитация подачи  ОФП № 1 для ягодиц  Растяжка | УУ-4, 5 обуч-ся |
| 21.01 |  | <https://yadi.sk/i/HdQcJgZ2D5jE-A> Тренировка № 3  Разминка 6 упражнений  Основная часть: Имитация подачи  ОФП № 1 для ягодиц  Растяжка | <https://yadi.sk/i/HdQcJgZ2D5jE-A> Тренировка № 3  Разминка 6 упражнений  Основная часть: Имитация подачи  ОФП № 1 для ягодиц  Растяжка | | <https://yadi.sk/d/xeCEZCv3RP5o2w?w=1> Тренировка № 4  Разминка 6 упражнений  Основная часть: Кувырки назад через плечо и подводящие упражнения к ним  ОФП № 1 для мышц рук  Растяжка |  |
| 23.01 | **YouTube** просмотр видео материала: Правила игры в волейбол. Самостоятельная работа  <https://yadi.sk/i/HdQcJgZ2D5jE-A> Тренировка № 3  Разминка 6 упражнений  Основная часть: Имитация подачи  ОФП № 1 для ягодиц  Растяжка | <https://yadi.sk/d/xeCEZCv3RP5o2w?w=1> Тренировка № 4  Разминка 6 упражнений  Основная часть: Кувырки назад через плечо и подводящие упражнения к ним  ОФП № 1 для мышц рук  Растяжка | <https://yadi.sk/i/1gUfWkhsz4N_eg> Тренировка № 5  Разминка 6 упражнений  Основная часть: Упражнения с мячом  ОФП № 1 для мышц ног  Растяжка | | <https://yadi.sk/i/1gUfWkhsz4N_eg> Тренировка № 5  Разминка 6 упражнений  Основная часть: Упражнения с мячом  ОФП № 1 для мышц ног  Растяжка |  |
| 24.01 | <https://yadi.sk/d/xeCEZCv3RP5o2w?w=1> Тренировка № 4  Разминка 6 упражнений  Основная часть: Кувырки назад через плечо и подводящие упражнения к ним  ОФП № 1 для мышц рук  Растяжка | <https://yadi.sk/i/1gUfWkhsz4N_eg> Тренировка № 5  Разминка 6 упражнений  Основная часть: Упражнения с мячом  ОФП № 1 для мышц ног  Растяжка | <https://yadi.sk/i/S1_zxbl5aoEFuw> Тренировка № 1  Разминка 6 упражнений  Основная часть: Имитация передач сверху, снизу  ОФП № 2 для всего тела  Растяжка | <https://yadi.sk/i/S1_zxbl5aoEFuw> Тренировка № 1  Разминка 6 упражнений  Основная часть: Имитация передач сверху, снизу  ОФП № 2 для всего тела  Растяжка | |  |
| 25.01 |  |  |  | **YouTube** просмотр видео материала: Основы техники и тактики. <https://yadi.sk/i/QmpMbqzBNEO0LA> Тренировка № 2  Разминка 6 упражнений  Основная часть: Имитация нападающего удара  ОФП № 2 для мышц брюшного пресса  Растяжка | |  |
| 26.01 | <https://yadi.sk/i/S1_zxbl5aoEFuw> Тренировка № 1  Разминка 6 упражнений  Основная часть: Имитация передач сверху, снизу  ОФП № 2 для всего тела  Растяжка | <https://yadi.sk/i/S1_zxbl5aoEFuw> Тренировка № 1  Разминка 6 упражнений  Основная часть: Имитация передач сверху, снизу  ОФП № 2 для всего тела  Растяжка | **YouTube** просмотр видео материала: Основы профессионального самоопределения. <https://yadi.sk/i/QmpMbqzBNEO0LA> Тренировка № 2  Разминка 6 упражнений  Основная часть: Имитация нападающего удара  ОФП № 2 для мышц брюшного пресса  Растяжка |  | |  |
| 27.01 |  |  |  | <https://yadi.sk/i/HdQcJgZ2D5jE-A> Тренировка № 3  Разминка 6 упражнений  Основная часть: Имитация подачи  ОФП № 2 для ягодиц  Растяжка | |  |
| 28.01 |  | <https://yadi.sk/i/QmpMbqzBNEO0LA> Тренировка № 2  Разминка 6 упражнений  Основная часть: Имитация нападающего удара  ОФП № 2 для мышц брюшного пресса  Растяжка | <https://yadi.sk/i/HdQcJgZ2D5jE-A> Тренировка № 3  Разминка 6 упражнений  Основная часть: Имитация подачи  ОФП № 2 для ягодиц  Растяжка | **YouTube** просмотр видео материала: Основные национальные виды спорта. <https://yadi.sk/d/xeCEZCv3RP5o2w?w=1> Тренировка № 4  Разминка 6 упражнений  Основная часть: Кувырки назад через плечо и подводящие упражнения к ним  ОФП № 2 для мышц рук  Растяжка | |  |
| 30.01 | <https://yadi.sk/i/QmpMbqzBNEO0LA> Тренировка № 2  Разминка 6 упражнений  Основная часть: Имитация нападающего удара  ОФП № 2 для мышц брюшного пресса  Растяжка | <https://yadi.sk/i/HdQcJgZ2D5jE-A> Тренировка № 3  Разминка 6 упражнений  Основная часть: Имитация подачи  ОФП № 2 для ягодиц  Растяжка | <https://yadi.sk/d/xeCEZCv3RP5o2w?w=1> Тренировка № 4  Разминка 6 упражнений  Основная часть: Кувырки назад через плечо и подводящие упражнения к ним  ОФП № 2 для мышц рук  Растяжка | <https://yadi.sk/i/1gUfWkhsz4N_eg> Тренировка № 5  Разминка 6 упражнений  Основная часть: Упражнения с мячом  ОФП № 2 для мышц ног  Растяжка | |  |