**План индивидуальных заданий для дистанционного обучения с 07.02.2022 по 13.02.2022 года**

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

**Отделение «Волейбол»**

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 07.02  | **YouTube** просмотр видео материала: История развития спорта.<https://yadi.sk/i/1gUfWkhsz4N_eg> Тренировка № 5Разминка 6 упражненийОсновная часть: Упражнения с мячом<https://disk.yandex.ru/i/ye2PAaQB5IHzYQ> ОФП № 2 для ногРастяжка  | <https://yadi.sk/i/HdQcJgZ2D5jE-A> Тренировка № 3Разминка 6 упражненийОсновная часть: Имитация подачи<https://disk.yandex.ru/i/PMJS639bfmUMfw> ОФП № 3 для ягодицРастяжка |  зал «ОЛИМП» | <https://yadi.sk/i/S1_zxbl5aoEFuw> Тренировка № 1 Разминка 6 упражненийОсновная часть: Имитация передач сверху, снизу<https://disk.yandex.ru/i/eA9p5qjWZdeI0A> ОФП № 4 на все группы мышц Растяжка |  |
| 08.02 |  |  |  | <https://yadi.sk/i/QmpMbqzBNEO0LA> Тренировка № 2Разминка 6 упражненийОсновная часть: Имитация нападающего удара<https://disk.yandex.ru/i/NZcSGFOav5HnWA> ОФП № 4 для пресса  |  |
| 09.02 | <https://yadi.sk/i/S1_zxbl5aoEFuw> Тренировка № 1 Разминка 6 упражненийОсновная часть: Имитация передач сверху, снизу<https://disk.yandex.ru/i/ns58zIRMEK7vSw> ОФП № 3 на все группы мышцРастяжка | **YouTube** просмотр видео материала: Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. <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/-z84iVBnP9C9UQ> ОФП № 3 для рукРастяжка | зал «ОЛИМП» **YouTube** просмотр видео материала: Основы общероссийских и международных антидопинговых правил. самостоятельная работа |  |  |
| 10.02 |  |  |  | <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 |  |
| 11.02 |  | <https://yadi.sk/i/1gUfWkhsz4N_eg> Тренировка № 5Разминка 6 упражненийОсновная часть: Упражнения с мячом<https://disk.yandex.ru/i/1zoSk2G0iCwRDA> ОФП № 3 для ногРастяжка | зал «ОЛИМП»  | **YouTube** просмотр видео материала: Основы общероссийских и международных антидопинговых правил. <https://yadi.sk/d/xeCEZCv3RP5o2w?w=1> Тренировка № 4Разминка 6 упражненийОсновная часть: Кувырки назад через плечо и подводящие упражнения к нимОФП комплекс № 4 для рукРастяжка |  |
| 13.02 | <https://yadi.sk/i/QmpMbqzBNEO0LA> Тренировка № 2Разминка 6 упражненийОсновная часть: Имитация нападающего удара<https://disk.yandex.ru/i/p_ih9f49QR4uzg> ОФП № 3 для пресса Растяжка  | <https://yadi.sk/i/S1_zxbl5aoEFuw> Тренировка № 1 Разминка 6 упражненийОсновная часть: Имитация передач сверху, снизу<https://disk.yandex.ru/i/eA9p5qjWZdeI0A> ОФП № 4 на все группы мышц Растяжка | <https://yadi.sk/i/S1_zxbl5aoEFuw> Тренировка № 1 Разминка 6 упражненийОсновная часть: Имитация передач сверху, снизуОФП комплекс № 4 на все группы мышц | <https://yadi.sk/i/1gUfWkhsz4N_eg> Тренировка № 5Разминка 6 упражненийОсновная часть: Упражнения с мячомОФП комплекс № 4 для ногРастяжка |  |