**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 № 5  Разминка 6 упражнений  Основная часть: Упражнения с мячом  <https://disk.yandex.ru/i/ye2PAaQB5IHzYQ> ОФП № 2 для ног  Растяжка | <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 | зал «ОЛИМП» | <https://yadi.sk/i/S1_zxbl5aoEFuw> Тренировка № 1  Разминка 6 упражнений  Основная 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 № 2  Разминка 6 упражнений  Основная 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 упражнений  Основная часть: Имитация передач сверху, снизу  <https://disk.yandex.ru/i/ns58zIRMEK7vSw> ОФП № 3 на все группы мышц  Растяжка | **YouTube** просмотр видео материала: Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. <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 | зал «ОЛИМП»  **YouTube** просмотр видео материала: Основы общероссийских и международных антидопинговых правил. самостоятельная работа |  |  |
| 10.02 |  |  |  | <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 |  |
| 11.02 |  | <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 | зал «ОЛИМП» | **YouTube** просмотр видео материала: Основы общероссийских и международных антидопинговых правил. <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 № 4 для рук  Растяжка |  |
| 13.02 | <https://yadi.sk/i/QmpMbqzBNEO0LA> Тренировка № 2  Разминка 6 упражнений  Основная 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 упражнений  Основная 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 упражнений  Основная часть: Имитация передач сверху, снизу  ОФП комплекс № 4 на все группы мышц | <https://yadi.sk/i/1gUfWkhsz4N_eg> Тренировка № 5  Разминка 6 упражнений  Основная часть: Упражнения с мячом  ОФП комплекс № 4 для ног  Растяжка |  |