**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 упражнений  Основная часть: Имитация передач сверху, снизу  <https://disk.yandex.ru/i/eA9p5qjWZdeI0A> ОФП комплекс № 4 на все группы мышц  Растяжка | <https://yadi.sk/i/S1_zxbl5aoEFuw> Тренировка № 1  Разминка 6 упражнений  Основная часть: Имитация передач сверху, снизу  <https://disk.yandex.ru/i/9rDynISyKorjOA> ОФП комплекс № 5 на все группы мышц  Растяжка | зал « Олимп» | <https://yadi.sk/i/S1_zxbl5aoEFuw> Тренировка № 1  Разминка 6 упражнений  Основная часть: Имитация передач сверху, снизу  ОФП комплекс № 6 на все группы мышц  Растяжка |  |
| 22.02 |  |  |  | **YouTube** просмотр видео материала: Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий избранным видом спорта. <https://yadi.sk/i/QmpMbqzBNEO0LA> Тренировка № 2  Разминка 6 упражнений  Основная часть: Имитация нападающего удара  ОФП № 6 для пресса  Растяжка |  |
| 24.02 |  |  |  | <https://yadi.sk/i/HdQcJgZ2D5jE-A> Тренировка № 3  Разминка 6 упражнений  Основная часть: Имитация подачи  <https://yadi.sk/i/QPM9kaJ7q2LKBQ> ОФП № 6 для ягодиц  Растяжка |  |
| 25.02 |  | <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 | зал « Олимп» | **YouTube** просмотр видео материала: Основы спортивного питания. <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/xqz3o727Oqv9EQ> ОФП комплекс № 6 для рук  Растяжка |  |
| 27.02 | <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  Растяжка | <https://yadi.sk/i/HdQcJgZ2D5jE-A> Тренировка № 3  Разминка 6 упражнений  Основная часть: Имитация подачи  ОФП № 5 для ягодиц  Растяжка | **YouTube** просмотр видео материала: Основы спортивного питания.  <https://yadi.sk/i/HdQcJgZ2D5jE-A> Тренировка № 3  Разминка 6 упражнений  Основная часть: Имитация подачи  ОФП № 5 для ягодиц  Растяжка | <https://yadi.sk/i/1gUfWkhsz4N_eg> Тренировка № 5  Разминка 6 упражнений  Основная часть: Упражнения с мячом  ОФП комплекс № 6 для ног  Растяжка |  |
| 28.02 | <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 | <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 | зал « Олимп» | <https://yadi.sk/i/S1_zxbl5aoEFuw> Тренировка № 1  Разминка 6 упражнений  Основная часть: Имитация передач сверху, снизу  ОФП комплекс № 7 на все группы мышц  Растяжка |  |