

СОГЛАСОВАНО:

Зам.директора по УВР

Калачикова Е.Х.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «ДЮСШ»

Нифонов В.В.

2022г.



Саввинов Вячеслав Анатольевич тренер преподаватель по волейболу

Индивидуальные задания для самостоятельной подготовки в форме дистанционного обучения.

17.01.2022		18.01.2022		19.01.2022	
ГНП-1 г.о	ГНП-2 г.о	ГНП-1 г.о	ГНП-2 г.о	ГНП-1 г.о	ГНП-2 г.о
Развитие координации: самые эффективные упражнения https://youtu.be/bdWFYOFVbTo	Развитие координации: самые эффективные упражнения https://youtu.be/bdWFYOFVbTo	5 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПАЛЬЦЕВ Волейбол Тренировка в домашних условиях https://youtu.be/fMpb8XI7xvo	5 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПАЛЬЦЕВ Волейбол Тренировка в домашних условиях https://youtu.be/fMpb8XI7xvo		Волейбол. 7 УПРАЖНЕНИЙ ВОЛЕЙБОЛИСТА А. Тренировка в домашних условиях. https://youtu.be/s7GUByUox58
20.01.2022		21.01.2022		22.01.2022	
ГНП-1 г.о	ГНП-2 г.о	ГНП-1 г.о	ГНП-2 г.о	ГНП-1 г.о	ГНП-2 г.о
Волейбол. 7 УПРАЖНЕНИЙ ВОЛЕЙБОЛИСТА. Тренировка в домашних условиях. https://youtu.be/s7GUByUox58		5 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПАЛЬЦЕВ Волейбол Тренировка в домашних условиях https://youtu.be/fMpb8XI7xvo	5 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПАЛЬЦЕВ Волейбол Тренировка в домашних условиях https://youtu.be/fMpb8XI7xvo	Как Волейболисту Оставаться в Форме, во Время Карантина? https://youtu.be/GBmMf6CM1lw	Как Волейболисту Оставаться в Форме, во Время Карантина? https://youtu.be/GBmMf6CM1lw

24.01.2022		25.01.2022		26.01.2022	
ГНП-1 г.о	ГНП-2 г.о	ГНП-1 г.о	ГНП-2 г.о	ГНП-1 г.о	ГНП-2 г.о
ЗАНИМАЕМСЯ ДОМА. ОФП https://youtu.be/GBmMf6CM1lw	ЗАНИМАЕМСЯ ДОМА. ОФП https://youtu.be/GBmMf6CM1lw	Волейбол. Тренировка прыжка в домашних условиях https://youtu.be/s7GUByUox58	Волейбол. Тренировка прыжка в домашних условиях https://youtu.be/s7GUByUox58		ЗАНИМАЕМСЯ ДОМА. ОФП https://youtu.be/ithjDDD7wKQ
27.01.2022		28.01.2022		29.01.2022	
ГНП-1 г.о	ГНП-2 г.о	ГНП-1 г.о	ГНП-2 г.о	ГНП-1 г.о	ГНП-2 г.о
Волейбол в домашних условиях. 9 упражнений для дома https://youtu.be/qaFtat-oK4k		ЗАНИМАЕМСЯ ДОМА. ОФП https://youtu.be/ithjDDD7wKQ	ЗАНИМАЕМСЯ ДОМА. ОФП https://youtu.be/ithjDDD7wKQ	Волейбол в домашних условиях. 9 упражнений для дома https://youtu.be/qaFtat-oK4k	Волейбол в домашних условиях. 9 упражнений для дома https://youtu.be/qaFtat-oK4k