

Журугин И,И	Группа Энп 2-3	15.00- 16.40 (2ч.)	ЭОР	О.Ф.П.Одиночное блокирование.	https://www.youtube.com/watch?v=Z89YQLEleng	Прыжки из полного приседа, три подхода по 15 раз. ОФП. Отжимания на пальцах от пола, три подхода по 15 раз.Сделать фотоотчет выполнения задания.Отправить через АСУ РСО.
	Группа ТЭ-3 (3ч)	17.25- 20.00 (1,5ч.)	ЭОР	О.Ф.П.Одиночное блокирование.	https://www.youtube.com/watch?v=Z89YQLEleng	Прыжки из полного приседа, три подхода по 15 раз. ОФП. Отжимания на пальцах от пола, три подхода по 15 раз.Сделать фотоотчет выполнения задания.Отправить через АСУ РСО.
	СО	9.00- 10.40 (2ч.) 1	с использова нием ЭОР	Теория: Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. ОФП: -стойка на пальцах в упоре лежа 2*15 -отжимания 2*25 -приседания с выпрыгиванием 3*15 -имитация нападающего удара 2*15	Прочитать статью о нижней подаче мяча https://scsw.ru/niznyarodacha/ Посмотреть матч по волейболу по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=6XS5-Gv7EM8 Проверка выполнения с 15.00-17.30	Написать, какие команды играют и с каким счетом окончился матч. Ответы на вопросы прислать любым удобным способом: VK: https://vk.com/gold_simple
		 (1,5ч.)	с			