Расписание учебных занятий и заданий для дистанционного обучения занимающихся в отделении баскетбола **СОГ-1го**

Для самостоятельных тренировок в домашних условиях предлагается занятия ОФП (выполнение упражнений для развития разных групп мышц), а так же теоретические сведения с помощью видео по ссылкам.

Распространение информации и обратная связь с тренером происходит с помощью мессенджера – Вайбер (беседа)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Понедельник****11.05.2020** | **Вторник****12.05.2020** | **Среда****13.05.2020** | **Четверг****14.05.2020** | **Пятница****15.05.2020** | **Суббота****16.05.2020** | **Воскресенье****17.05.2020** |
| - | - | 18.00-19.30 Разминка – видео в беседе в вайбере.ОФП по баскетболу в домашних условиях.https://youtu.be/Fd2tDECfAco | - | - | 11.45-13.15 Разминка – видео в беседе в вайбере.Тренировка верхней части тела. Видео https://youtu.be/jPiLCeSyS38Тренировка нижней части тела. Видео https://youtu.be/cBXq9VPah7M | - |
| **Понедельник****18.05.2020** | **Вторник****19.05.2020** | **Среда****20.05.2020** | **Четверг****21.05.2020** | **Пятница****22.05.2020** | **Суббота****23.05.2020** | **Воскресенье****24.05.2020** |
| 18.45-19.30 Разминка – видео в беседе в вайбере.Тренировка ног. Видео <https://youtu.be/ceNnZXRJSTU> Тренировка кора. Видео https://youtu.be/BuELUjXvzmYТеоретическое занятие №3<https://b4383ce0-3450-4999-b704-79207b9a0826.filesusr.com/ugd/6c06ac_5b48037d7e964e82bf5df210386f6d9b.pdf> | - | 18.00-19.30 Разминка – видео в беседе в вайбере. Тренировка верхней части тела. Видео https://youtu.be/jPiLCeSyS38Тренировка нижней части тела. Видео https://youtu.be/cBXq9VPah7M | - | - | 11.45-13.15 Разминка – видео в беседе в вайбере.Тренировка ног. Видео <https://youtu.be/ceNnZXRJSTU> Тренировка кора. Видео https://youtu.be/BuELUjXvzmY Планка. Видео https://youtu.be/bhvbKBvslCYТеоретическое занятие №4 <https://b4383ce0-3450-4999-b704-79207b9a0826.filesusr.com/ugd/6c06ac_9c13a0bfe86f49b493bc149d0a4a0f12.pdf> | - |
| **Понедельник****25.05.2020** | **Вторник****26.05.2020** | **Среда****27.05.2020** | **Четверг****28.05.2020** | **Пятница****29.05.2020** | **Суббота****30.05.2020** | **Воскресенье****31.05.2020** |
| 18.45-19.30 Разминка – видео в беседе в вайбере.Тренировка ног. Видео <https://youtu.be/ceNnZXRJSTU> Тренировка кора. Видео https://youtu.be/BuELUjXvzmY | - | 18.00-19.30 Разминка – видео в беседе в вайбере.Стань сильнее в баскетболе - Укрепление мышц кора<https://youtu.be/L0DFhR5BuIE>Тренировка верхней части тела. Видео https://youtu.be/jPiLCeSyS38Тренировка нижней части тела. Видео https://youtu.be/cBXq9VPah7M | - | - | 11.45-13.15 Разминка – видео в беседе в вайбере.Планка. Видео <https://youtu.be/bhvbKBvslCY>ОФП по баскетболу в домашних условиях.https://youtu.be/Fd2tDECfAco | - |