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/jPiLCeSyS38  Тренировка 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/BuELUjXvzmY  Теоретическое 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/jPiLCeSyS38  Тренировка 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/bhvbKBvslCY  Теоретическое 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/jPiLCeSyS38  Тренировка 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 | - |