Расписание учебных занятий и заданий для дистанционного обучения занимающихся в отделении баскетбола **УТГ-2го**

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 соцсети ВК.(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** |
| - | - | 17.15-18.00  Планка. Видео <https://youtu.be/bhvbKBvslCY>  ОФП по баскетболу в домашних условиях.  https://youtu.be/Fd2tDECfAco | - | 17.15-19.30  Тренировка кора. Видео https://youtu.be/BuELUjXvzmY  Теоретическое занятие №1  <https://b4383ce0-3450-4999-b704-79207b9a0826.filesusr.com/ugd/6c06ac_b906c1bf2287478cbd293a26e522bf01.pdf> Стань сильнее в баскетболе - Укрепление мышц кора <https://youtu.be/L0DFhR5BuIE> | - | - |
| **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** |
| 17.15-18.45 Тренировка верхней части тела. Видео https://youtu.be/jPiLCeSyS38 Тренировка нижней части тела. Видео https://youtu.be/cBXq9VPah7M | - | 17.15-18.00  Тренировка кора. Видео https://youtu.be/BuELUjXvzmY  Теоретическое занятие №1  <https://b4383ce0-3450-4999-b704-79207b9a0826.filesusr.com/ugd/6c06ac_b906c1bf2287478cbd293a26e522bf01.pdf> Стань сильнее в баскетболе - Укрепление мышц кора <https://youtu.be/L0DFhR5BuIE> | - | 17.15-19.30 Тренировка кора. Видео Стань сильнее в баскетболе - Укрепление мышц кора <https://youtu.be/L0DFhR5BuIE>  Тренировка ног. Видео <https://youtu.be/ceNnZXRJSTU> | - | - |
| **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** |
| 17.15-18.45 Тренировка верхней части тела. Видео https://youtu.be/jPiLCeSyS38  Тренировка нижней части тела. Видео https://youtu.be/cBXq9VPah7M  Теоретическое занятие №2 <https://b4383ce0-3450-4999-b704-79207b9a0826.filesusr.com/ugd/6c06ac_f1369c169861431ba00e4fcd2589c126.pdf> | - | 17.15-18.00 Планка. Видео https://youtu.be/bhvbKBvslCY | - | 17.15-19.30  Тренировка верхней части тела. Видео https://youtu.be/jPiLCeSyS38  Тренировка нижней части тела. Видео https://youtu.be/cBXq9VPah7M  Теоретическое занятие №2 <https://b4383ce0-3450-4999-b704-79207b9a0826.filesusr.com/ugd/6c06ac_f1369c169861431ba00e4fcd2589c126.pdf> | - | - |