Расписание учебных занятий и заданий для дистанционного обучения занимающихся в отделении голбола **ГНП-св.2 лет**

Для самостоятельных тренировок в домашних условиях предлагается занятия ОФП (выполнение упражнений для развития разных групп мышц, кардио упражнения, упражнения на растяжку, дыхательные упражнения).

 Распространение информации и обратная связь с тренером происходит с помощью соцсети ВК, мессенджера – Вайбер и мобильной связи.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| - | 15.50-16.35 Тренировка верхней части тела. Видео https://youtu.be/jPiLCeSyS38Растяжка. Упражнения для верхней части спины и плеч. <https://youtu.be/8ekjT7CWzEs> | - | 15.50-16.35Тренировка нижней части тела. Видео https://youtu.be/cBXq9VPah7MДыхательная гимнастика<https://youtu.be/2Dn6WbVFdns> | - | - | - |
| **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** |
| - | 15.50-16.35 Тренировка кора. Видео https://youtu.be/BuELUjXvzmYРастяжка. Упражнения для верхней части спины и плеч. <https://youtu.be/8ekjT7CWzEs> | - | 15.50-16.35 Планка. Видео <https://youtu.be/bhvbKBvslCY>ОФП по баскетболу в домашних условиях.https://youtu.be/Fd2tDECfAco | - | - | - |
| **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** |
| - | 15.50-16.35 ОФП по в домашних условиях.https://youtu.be/Fd2tDECfAcoРастяжка. Упражнения для верхней части спины и плеч. <https://youtu.be/8ekjT7CWzEs> | - | 15.50-16.35 ОФП в домашних условиях.https://youtu.be/bX-noGDmEH8 Тренировка верхней части тела. Видео https://youtu.be/jPiLCeSyS38 | - | - | - |