

План дистанционных тренировочных занятий по баскетболу на осенние каникулы в период с 16 ноября по 23 ноября 2020 года

Тренер- преподаватель: Заостровных В.А. группа СОГ- филиал «Скатинский»

№	День проведения занятия	Время проведения занятия	Используемые ресурсы для изучения материала	Используемые ресурсы для выполнения домашнего задания	Платформа для онлайн-тренировок	Платформа тренера для консультаций
1	понедельник	15:15-17:00	Тренировка для ног для баскетболистов https://www.youtube.com/watch?v=qY8IiqsC7vQ	Выполнить упражнения https://www.youtube.com/watch?v=qY8IiqsC7vQ	Ютуб, whatsApp	WhatsApp, Вконтакте
2	среда	15:15-17:00	Тренировка на пресс для баскетболистов https://www.youtube.com/watch?v=L0DFhR5BuIE	Выполнить упражнения https://www.youtube.com/watch?v=L0DFhR5BuIE	Ютуб, whatsApp	WhatsApp, Вконтакте
3	пятница	15:15 – 17:00	Тренировка для ног для баскетболистов https://www.youtube.com/watch?v=qY8IiqsC7vQ	Выполнять упражнения через день https://www.youtube.com/watch?v=qY8IiqsC7vQ	Ютуб, whatsApp	WhatsApp, Вконтакте
4	суббота	15:15 – 17:00	Тренировка на пресс для баскетболистов https://www.youtube.com/watch?v=L0DFhR5BuIE	Выполнить упражнения https://www.youtube.com/watch?v=L0DFhR5BuIE	Ютуб, whatsApp	WhatsApp, Вконтакте