

Расписание тренировочных занятий по баскетболу на время дистанционных занятий с 16 по 21 ноября 2020г.

Тренер-преподаватель: Кашин Д.А.

№ п/п	Предмет учебного плана/ Вид спорта	Группа	Дни проведения занятий	Время проведения занятия	Используемые ресурсы для проведения занятий	Используемые ресурсы для выполнения домашнего задания	Платформа-онлайн уроков	Интернет – платформа тренера для консультаций
1.	Баскетбол	СОГ	Понедельник 16.11	14:00-15:30	Тактико-технические действия игроков в защите и нападении. https://vk.com/video-185601331_456239182	Через беседу в вк были отправлены задания, для самостоятельного выполнения дома (см. приложение 1 ниже). Учащиеся их заносят в дневник самонаблюдения и отправляют фото дневника.	https://vk.com/videos-185601331	https://vk.com/kashin_denis
2.	Баскетбол	СОГ	Среда 18.11	14:00-15:30	Тактико-технические действия игроков в защите и нападении. https://vk.com/video-185601331_456239183 https://vk.com/video-185601331_456239184	Через беседу в вк были отправлены задания, для самостоятельного выполнения дома (см. приложение 1 ниже). Учащиеся их заносят в дневник самонаблюдения и отправляют фото дневника.	https://vk.com/videos-185601331	https://vk.com/kashin_denis

WOD LitoBox

#КАРДИО

НА ВСЕ ГРУППЫ

Оригинал © litobox.com

1 1 МИН
«АЛЬПИНИСТ»



2 1 МИН
ПЛАНКА



3 1 МИН

«НОЖНИЦЫ»



4 1 МИН
БОКОВАЯ
ПЛАНКА



5 1 МИН
ПРЫЖКИ
НА СКАКАЛКЕ



больше переводов тренировочных схем в группе vk.com/swtbarboss и на workout.su

6 1 МИН
ПЛАНКА



7 1 МИН
ПОДЪЕМЫ
КОРПУСА



4 1 МИН
БОКОВАЯ
ПЛАНКА



ЖГИТЕ!!!

Сделать 3 круга, как можно быстрее

делитесь своими результатами на: <http://goo.gl/t566Z6>

Новичок: 20 СЕК

Любитель: 40 СЕК

Профи: 1 МИН

STREET WORKOUT TEAM
BARBOSS

СТАРТ

«АЛЬПИНИСТ»

ПРЫЖКИ

60 СЕК ПОДХОД / 10 СЕК ОТДЫХ

3 КРУГА

2 МИНУТЫ ОТДЫХА
МЕЖДУ КРУГАМИ

БЁРПИ

ПРИСЕДАНИЯ

ОТЖИМАНИЯ

УРОВНИ СЛОЖНОСТИ:

I: 20 СЕК/15 СЕК
II: 40 СЕК/15 СЕК
III: 60 СЕК/15 СЕК

БОЛЬШЕ ПЕРЕВОДОВ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СХЕМ В ГРУППЕ [VK.COM/SWTBARBOSS](http://vk.com/swtbarboss) НА [WORKOUT.SU](http://workout.su)

LitoBox