

## План дистанционных тренировочных занятий по баскетболу

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 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qY8IiqsC7vQ">https://www.youtube.com/watch?v=qY8IiqsC7vQ</a>	Выполнить упражнения <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qY8IiqsC7vQ">https://www.youtube.com/watch?v=qY8IiqsC7vQ</a>	Ютуб, whatsApp	WhatsApp, Вконтакте
2	среда	15:15-17:00	Тренировка на пресс для баскетболистов <a href="https://www.youtube.com/watch?v=L0DFhR5BuIE">https://www.youtube.com/watch?v=L0DFhR5BuIE</a>	Выполнить упражнения <a href="https://www.youtube.com/watch?v=L0DFhR5BuIE">https://www.youtube.com/watch?v=L0DFhR5BuIE</a>	Ютуб, whatsApp	WhatsApp, Вконтакте
3	пятница	15:15 – 17:00	Тренировка для ног для баскетболистов <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qY8IiqsC7vQ">https://www.youtube.com/watch?v=qY8IiqsC7vQ</a>	Выполнять упражнения через день <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qY8IiqsC7vQ">https://www.youtube.com/watch?v=qY8IiqsC7vQ</a>	Ютуб, whatsApp	WhatsApp, Вконтакте
4	суббота	15:15 – 17:00	Тренировка на пресс для баскетболистов <a href="https://www.youtube.com/watch?v=L0DFhR5BuIE">https://www.youtube.com/watch?v=L0DFhR5BuIE</a>	Выполнить упражнения <a href="https://www.youtube.com/watch?v=L0DFhR5BuIE">https://www.youtube.com/watch?v=L0DFhR5BuIE</a>	Ютуб, whatsApp	WhatsApp, Вконтакте