**Расписание учебных занятий и заданий для дистанционного обучения занимающихся в отделении баскетбола**

Тренер-преподаватель: **Мусаев Мухарбий Хасанбиевич**

**Группа ТГ-1го года обучения**

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.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Понедельник | Вторник | Среда | четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
| Тренировка верхней части тела. Видео <https://youtu.be/jPiLCeSyS38> | - | Тренировка нижней части тела. Видео <https://youtu.be/cBXq9VPah7M> | - | - | Тренировка кора. Видео <https://youtu.be/BuELUjXvzmY>  Теоретическое занятие №1 <https://b4383ce0-3450-4999b70479207b9a0826.filesusr.com/ugd/6c06ac_b906c1bf2287478cbd293a26e522bf01.pdf> | Тренировка верхней части тела. Видео <https://youtu.be/jPiLCeSyS38>  Теоретическое занятие №2  <https://b4383ce0-3450-4999-b704-79207b9a0826.filesusr.com/ugd/6c06ac_f1369c169861431ba00e4fcd2589c126.pdf> |

**Расписание учебных занятий и заданий для дистанционного обучения занимающихся в отделении баскетбола**

Тренер-преподаватель: **Мусаев Мухарбий Хасанбиевич**

**Группа Начальной Подготовки-3го года обучения**

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.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Понедельник | Вторник | Среда | четверг | Пятница | Суббота | Воскресенье |
| - | Теоретическое занятие №1 <https://b4383ce0-3450-4999b70479207b9a0826.filesusr.com/ugd/6c06ac_b906c1bf2287478cbd293a26e522bf01.pdf>  Тренировка ног. Видео  ttps://youtu.be/ceNnZXRJST U | - | Тренировка верхней части тела. Видео <https://youtu.be/jPiLCeSyS38-> | - | Тренировка кора. Видео <https://youtu.be/BuELUjXvzmY>  Теоретическое занятие №2  <https://b4383ce0-3450-4999-b704-79207b9a0826.filesusr.com/ugd/6c06ac_f1369c169861431ba00e4fcd2589c126.pdf> | Тренировка верхней части тела. Видео <https://youtu.be/jPiLCeSyS38>  Тренировка нижней части тела. Видео <https://youtu.be/cBXq9VPah7M> |