**Индивидуальный план заданий по дистанционному обучению. Отделение баскетбол. Тренер преподаватель Смирнова О.Г.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дата**  | **Домашнее задание**  |
| **19.03.20****21.03.20** | Знать правила игры. Возрождение баскетбола, история игры.  |
| **24.03.20****22.03.20** | Имитация штрафного броска. ОФП в домашних условиях.  |
| **26.03.20****28.03.20** | Выучить жесты судьи в судействе баскетбола.  |
| **31.03.20****29.03.20** | Знать разметки стандартной баскетбольной площадки. Диаметр мяча. ОФП дома.  |
| **02.04.20****04.04.20** | Рабата в онлайн режиме, тренировка круговая в домашних условиях.  |
| **07.04.20****05.04.20** | Рабата в онлайн режиме, тренировка силовая в домашних условиях. |
| **09.04.20****11.04.20** | Рабата в онлайн режиме, кардио тренировка в домашних условиях. |
| **14.04.20****12.04.20** | Рабата в онлайн режиме, тренировка силовая в домашних условиях. |
| **16.04.20****18.04.20** | Рабата в онлайн режиме, тренировка круговая в домашних условиях. |
| **21.04.20****19.04.20** | Рабата в онлайн режиме, кардио тренировка в домашних условиях. |
| **23.04.20****25.04.20** | Рабата в онлайн режиме, тренировка силовая в домашних условиях. |
| **28.04.20****26.04.20** | Рабата в онлайн режиме, тренировка круговая в домашних условиях. |
| **30.04.20** | Самостоятельная тренировка, ОРУ, СБУ на месте.  |

**Работа ведется с детьми онлайн через скайп.**

**Цель онлайн тренировок:** Поддержание физической активности и физических качеств детей дома.

**Задачи:** 1. Дисциплина и режим распорядка дня и тренировок. 2. Развитие физических качеств детей (выносливость, быстрота, сила, координация движения, гибкость) 3. Закаливание и контроль за своим здоровьем.