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

|  |  |
| --- | --- |
| **Дата**  | **Домашнее задание**  |
| **12.05.20****16.05.20** | Кросс в роще 4 км. ОРУ , Теория-повторить все жесты судей. |
| **14.05.20****17.05.20** |  Кросс 2 км. ОРУ. СБУ100м пробежать 4 раза.  |
| **19.05.20****23.05.20** | Кросс 2 км. ОРУ. СБУПрыжки на скакалке 500раз.  |
| **21.05.20****24.05.20** | Кросс 4 км. ОРУ, Владение мячом(малым) жонглировании |
| **26.05.20****28.05.20** | Кросс 2 км. ОРУ. Задания прыжковые. Кистевой бросок теннисным мячом ИП.лежа на спине (10 мин правой и 10 мин левой)  |
| **28.05.20****29.05.20** | Кросс 5 км. ОРУ, Владение мячом на месте(жонглирование 2 мячами разными по весу и форме) |