**Индивидуальный план заданий по дистанционному обучению. Отделение баскетбол. Тренер 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** | Утром зарядка. Посмотреть фильм - Движение в верх. |
| **07.04.20**  **05.04.20** | ОФП - 4 круга. Выпрыгивание 20 раз. Отжимание 20 раз. Пресс 20 раз. Упражнение берпи 20 раз. Планка на локтях 1 минута. |
| **09.04.20**  **11.04.20** | ОФП - 4 круга. Выпрыгивание с двух литровой бутылкой воды 20 раз. Отжимание 20 раз. Пресс поднимание туловища с двух литровой бутылкой воды 20 раз. Упражнение берпи 20 раз. Планка на локтях 1 минута. |