**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. |