**Дистанционное обучение по баскетболу**

Тренер-преподаватель Граевский Андрей Валентинович

ГНП-св.2 лет

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата, время |  Задание с инструкцией | Обратная связь с тренером |
| 13.05.2017.45-20.00 | ОФП. Тактика игры в нападении при личной защите в стритболе. | по телефону, эл. почта |
| 14.05.2017.45-20.00 | Бег. ОРУ в движении. Тактика игры в нападении при зонной защите. | по телефону, эл. почта |
| 15.05.217.45-20.00 | Бег. Разминка. Тактика игры в нападении при личной защите. | по телефону, эл. почта |
| 20.05.2017.45-20.00 | Бег в сочетании с ходьбой. ОРУ упражнения с мячом. Тактические действия в защите и нападении в стритболе. | по телефону, эл. почта |
| 21.05.2017.45-20.00 | СФП. Техника постановки внешего заслона. | по телефону, эл. почта |
| 22.05.2017.45-20.00 | СФП. Техника постановки внутреннего заслона | по телефону, эл. почта |
| 27.05.2017.45-20.00 | Бег. Разминка. Специальные беговые упражнения. Техника постановки сдвоенного заслона. | по телефону, эл. почта |
| 28.05.2017.45-20.00 | Бег. ОРУ в движении. Тактика игры с заслонами. | по телефону, эл. почта |
| 29.05.2017.45-20.00 | Гигиенические требования, физическая культура и спорт в России. | по телефону, эл. почта |