**Дата**:26.09.20

**Номер пары**: 2 пара

**Группа**: 21а

**Тема занятия**: №12 Баскетбол. Ведение мяча. Зачет- бросок набивного мяча.

**Задание:**  1) Выполнить разминку бег. беговые упражнения . упражнения типа зарядки ( дома или на улице) 2) Имитация ведение мяча. Силовая подготовка. Задание не отправлять. ЖДУ ЗАДАНИЕ ДОЛЖНИКОВ за 15.09 о выполненных физических качеств. ОТЖИМАНИЕ, ПРЕСС, ПРЫЖОК В ДЛИНУ , НАКЛОН ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ НА СКАМЕЙКЕ. ( фото или видео не более 20 сек)

**Литература:** поиск информации осуществляется самостоятельно в интернете

**Для отчетности студента:** oleg.tikhonov.75@list.ru