|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Группа | Домашнее задание 1 | Домашнее задание 2 |
| 1 | 1АН | Составить режим дня начинающего спортсмена | Ознакомиться с ведением дневника спортсмена |
| 2 | 3АО | Составить режим дня начинающего спортсмена | Ознакомиться с ведением дневника спортсмена |
| 3 | 4АО | Изучить тактики игры в нападении и в защите | Ознакомиться с ведением дневника спортсмена |
| 4 | 4АС | Изучить тактики игры в нападении и в защите | Ознакомиться с ведением дневника спортсмена |
| 5 | 5АС | Изучить тактики игры в нападении и в защите | Ознакомиться с ведением дневника спортсмена |

Чешев Роман Анатольевич, педагог МАОУ ДО ЦДТ

Дистанционное обучение 06.02-11.02.2017 г.

1. Составить режим дня начинающего спортсмена: подъем, зарядка, время приема пищи, активное время, время отдыха, время сна.
2. Составить режим дня начинающего спортсмена: подъем, зарядка, время приема пищи, активное время, время отдыха, время сна.
3. Изучить тактику в нападении, выход в атаку игрой в стенку.
4. Изучить тактику игры в защите, оборона зоной.
5. Ознакомиться с ведением дневника спортсмена, описать один тренировочный день и один день отдыха.