

ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»

Отделение баскетбола

Нагрузка: 3 занятия в неделю (по желанию - можно выполнять чаще)

Возраст: без ограничения возраста.

ШБЛ "КЭС-БАСКЕТ" совместно с ШБН PLAYMAKER (г.Пермь)

запускает новый баскетбольный интенсив,

чтобы вы даже дома могли поддерживать свои баскетбольные навыки

№ занятия	Содержание	Методические указания
№1	Баскетбольный интенсив. Ловля мяча, быстрые ноги. https://vk.com/video-15375430_456240065	Спортивная обувь, соблюдение правил техники безопасности.
№2	Баскетбольный интенсив. Продвинутое быстрые руки. https://vk.com/video-15375430_456240070	Спортивная обувь, соблюдение правил техники безопасности.

<p>№3</p>	<p>Изучение официальных правил баскетбола ФИБА https://russiabasket.ru/Files/Documents/%d0%9e%d1%84%d0%b8%d1%86%d0%b8%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d1%8b%d0%b5%20%d0%9f%d1%80%d0%b0%d0%b2%d0%b8%d0%bb%d0%b0%20%d0%91%d0%b0%d1%81%d0%ba%d0%b5%d1%82%d0%b1%d0%be%d0%bb%d0%b0%202018.pdf</p>	<p>Страницы 34-42 (правило пятое – нарушения).</p>
------------------	---	--