

ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»

Отделение баскетбола

Нагрузка: 2 занятия в неделю (по желанию - можно выполнять чаще)

Возраст: 13-15 лет.

№ занятия	Содержание	Методические указания
№1	Зонная защита. Особенности и разновидности (тактическая подготовка).	Занятие в режиме видеоконференции на платформе Zoom
№2	Баскетбольный интенсив. Работа ног. https://vk.com/videos-15375430?section=album_55879906&z=video-15375430_456240076%2Fclub15375430%2Fpl_15375430_55879906	Спортивная обувь, соблюдение правил техники безопасности. Интенсивность - высокая