Дисциплина: ФК.00 «Физическая культура»

Курс 2гр.161 профессия « Машинист крана (крановщик)

# Преподаватель: Беляевская Ольга Викторовна (kapbel @1950 qmail.com)

Сроки: 23.03.-12.04.20г. **Задания: Сделать конспект по данной теме. Ответить на вопросы. Сделать домашнее задание.**

**Раздел 16. Спортивные игры: Волейбол.**

**Тема 16.2 Техника приёма и передача мяча.**

1.Совершенствование техники нижней и верхней подачи. Игра в волейбол.

2.Совершенствование техники нападающего удара.

Литература: 1. Физическая культура. Учебное пособие для СПО. Издательство: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа. Авторы: Быченков С.В. и Везеницын О.В. Год издания :2018г.

2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании М., Просвешение, 2017г. Электронная библиотека техникума-

IPRBOOKS. RU Логин- pu2. Пароль- xbQRU3PE

Вопросы:1. От чего зависит скорость полёта мяча при подаче? 2. Почему рука при ударе по мячу должна быть прямой? 3. Как определить момент прыжка для блокирования атакующего удара.

Домашнее задание: 1.Подтягивание 3х15раз. 2. Каждый день ОФП-30 мин.

3. Многоскоки, прыжки, челночный бег, бег 30м. 4. Приседания, маховые движения ногами, выпады, прыжки.. 5. Прыжки на скакалке. 6. Неоднократная верхняя и нижняя подача в стену напротив.