Дисциплина: ОУДБ.05 «Физическая культура»

Курс 1гр.166 профессия «Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)

# 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 8. Спортивные игры: Волейбол.**

**Тема 8.3.**

1.Совершенствование техники нижней и верхней подачи. Правила игры в волейбол.

2.Совершенствование техники нижней и верхней подачи. Учебная игра по правилам.

**Тема8.4. Техника нападающего удара.**

3.Совершенствование техники нападающего удара.

4. Совершенствование техники нападающего удара. История развития волейбола.

5. Совершенствование техники защитных действий- варианты блокирования.

6.Совершенствование техники защитных дейсвий – варианты блокирования, страховка.

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.Какие факторы обуславливают точность нижней подачи? 3.За счёт чего достигается полёт мяча без вращения. 4.Почему рука при ударе по мячу должна быть прямой?Чем отличается рациональная техника атакующего удара? 5. 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. Неоднократная верхняя и нижняя подача мяча в стену напротив. 5. Прыжки на скакалке.