

Задание по предмету «Спортивные игры с МП (волейбол)»

группа Ф-3.

22.05.2020

Задание №1.

Составить комплекс специальных упражнений с набивным мячом (при работе индивидуально или в парах) для развития силовых качеств волейболиста на различные группы мышц (10-12 упражнений).

Работу выполнить в форме плана-конспекта (основная часть: название упражнения, дозировка, методические указания) письменно от руки.

Задание №2.

Перечислить и раскрыть правила техники безопасности при работе с набивным мячом на уроках спортивных игр (не менее 7).

Выполненные работы высылать в сети ВК до 27 мая в форме фотоотчета <https://vk.com/malyshkaksyu>

29 мая в 10.00 -дифференцированный зачет.

Обязательно должны быть выполнены следующие задания:

1. конспект по методике обучения

2. жесты судей

3. задание за 22.05., т.е ВОТ ЭТО

Преподаватель: Моисеева Т. Н.