**Курс:\_\_\_\_\_\_**1**\_\_\_\_\_, группа(ы**) ОП 199-2\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Дисциплина (МДК) \_\_\_\_**Физическая культура**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**ФИО преподавателя\_\_\_\_**Давлетшина В.Р.**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема 2.5 Обучение техники нападающего удара Обучение технике индивидуальных действий игроков без мяча и с мячом.**

Содержание учебного материала

1. Четыре фазы нападающего удара.
2. Подводящие упражнения при совершенствование атакующих ударов.
3. Техника индивидуальных действий игроков.

*Список литературы*

1. Астахова М.В., Стрельченко В.Ф., Крахмалев Д.П. Волейбол. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура (элективный курс)» для студентов очной и заочной форм обучения по всем направлениям подготовки бакалавров / М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. – Пятигорск: СКФУ, 2014. -114 с.
2. Волейбол: теория и практика. Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / под общ. Ред. В.В. Рыцарева. – М. : Спорт, 2016. – 456 с.
3. <https://videouroki.net/razrabotki/volieibol-tiekhnika-vladieniia-miachom.html>

*Задание 1.*

*Освоить материал.*

<https://infourok.ru/voleybol._izuchaem_napadayuschiy_udar-456587.htm>

*Задание 2.*

*Просмотреть видео:*

<https://www.youtube.com/watch?v=2FyV0mnTWBE>

*Задание 1.*

*Пройти тест.*

[*https://forms.gle/RnSKwpZFGuEJ8o5Z9*](https://forms.gle/RnSKwpZFGuEJ8o5Z9)

***Примечание****:*

*Завершить тест до \_\_8.04.20\_\_ до 18.00 \_\_. На почту присылать не надо.*