**Дата**:24.10.20

**Номер пары**: 2 пара

**Группа**: 21а

**Тема занятия**: №17 Волейбол . Основные стойки игрока. Передачи мяча.

**Задание:**  1) Выполнить разминку бег. беговые упражнения . упражнения типа зарядки ( дома или на улице) 2) Имитация: стойки игрока ,передачи мяча . Силовая подготовка ( пресс, отжимание ,подтягивание) .

**Литература:** поиск информации осуществляется самостоятельно в интернете

**Для отчетности студента:** oleg.tikhonov.75@list.ru