**Дата**:3.11.20

**Номер пары**: 2 пара

**Группа**: 21а

**Тема занятия**: .№20 Нижняя подача мяча . Зачет- Приседание на одной ноге.

**Задание:**  1) Выполнить разминку бег. беговые упражнения . упражнения типа зарядки ( дома или на улице) ВЫПОЛНИТЬ. 2) Имитация: стойки игрока ,нижняя подача мяча . Силовая подготовка ( приседание на одной ноге ) ВЫПОЛНИТЬ. ВЫСЛАТЬ: (ФОТО ИЛИ КАРТИНКИ ) технику нижней и верхней подачи мяча.

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

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