

Дисциплина физическая культура
группы Л-11

Дата **15.12.23** и за **23.12.23**

Тема: Волейбол

Задание №1 Задание объёмное на две пары.

Используя различные источники информации по данной теме, найти значение официальных жестов судей в волейболе. Задание можно делать в тетради и в электронном варианте. С картинками и без.

Пример выполнения задания

Завершение матча (партии).	Судья сгибает руки в локтях и скрещивает их на груди.  КОНЕЦ ПАРТИИ (МАТЧА)
-----------------------------------	---

Подача разрешена.	
Подача команды.	
Смена сторон поля	
Перерыв (тайм-аут).	
Замена.	
Предупреждение за нарушение дисциплины.	
Удаление игрока.	
Дисквалификация игрока.	
Мяч не подбрасывался при подаче.	
Задержка подачи.	
Заслон	
Ошибка в расстановке или при переходе	
Мяч в площадке.	
Мяч за линией площадки.	
Задержка мяча.	
Двойное касание	
Четыре касания.	
Касание игроком сетки	
Нарушение при ударе.	
Обоюдная ошибка и переигровка.	
Касание мяча.	

Задание №2 Выполнить контрольное упражнение записать в таблицу «Таблицу заполнять на отдельном листке в тетради или на листке А-4 (можно начертить самостоятельно от руки)»

Не терять.

(За контрольные упражнения студенты получают дополнительные оценки в журнал, при выполнении и выборочном контроле.)

Студенты, имеющие освобождения от физической культуры, это задание не делают, если есть медицинские противопоказания.

Все остальные студенты выполняют задание в полном объеме.

Ф.И.О. студента, группа		
число	Контрольные, тестовые упражнения	результат
15.12.23	 <p>1. Отжимания с колен</p> <p>Наиболее легкая для выполнения вариация отжиманий. Подходит новичкам — и, в особенности, девушкам. Исходное положение — руки вытянуты, колени на полу, пресс напряжен. На вдохе медленно опуститесь вниз, на выдохе — оттолкнитесь от пола вверх как можно выше.</p>	Записать свой результат Максимальное количество раз
23.12.23	 <p>Упражнение отжимание, узкая постановка рук на уровне груди. (классическое отжимание)</p>	Записать свой результат Максимальное количество раз