

Дисциплина физическая культура

группы Л-11

Дата 22.01.24

Тема: Баскетбол

Задание: Найти, используя различные источники информации по данной теме, значение баскетбольных терминов, записать в таблицу.

№	Баскетбольные термины	Определение
1	Ведение мяч	продвижение с мячом, последовательно ударяя его в пол правой или левой рукой. Игрок может передвигаться в любом направлении или стоять на месте, продолжая ударять мяч в пол. Акт ведения должен быть непрерывным. Если игрок прекратит ведение и поймает мяч, он не может возобновить ведения, а должен либо выполнить бросок в корзину, либо передать мяч партнеру.
2	Двойное ведение	
3	«Живой» мяч	
4	Дриблер	
5	Заслон	
6	Личная защита	
7	Финт	
8	Прессинг	
9	Пробежка	
10	Свободный мяч	
11	Технический фол	
12	Умышленный фол	
13	Передача крюком	
14	Тайм-аут	
15	Правило 30 секунд	
16	Правило 3 секунды	

Задание: №2: Выполнить контрольное упражнение записать в таблицу (упражнение смотрите ниже)

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	
Контрольные, тестовые упражнения	результат

Упражнение прыжки с полуприседа, максимально сколько раз за 1 минуту.

Записать свой результат

