

## **Дисциплина физическая культура**

**Группы Л-21**

**Дата 18.11.23**

**Тема: Волейбол**

Задание выполнить в тетради или на отдельном листочке в письменном или электронном варианте.

**Задание:** Составить комплекс упражнений разминки в водной (подготовительной) части занятия по волейболу.

### **Помощь в выполнении задания.**

(Основная цель в выборе упражнений:

— подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия.

### **Задачи подготовительной части:**

— обеспечение первоначальной организации занимающихся и их психического настроения на занятие;

— активирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся;

— обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности (выполнение несложных физических упражнений);

— обеспечение специальной готовности к первому виду упражнений основной части урока (выполнение подводящих и подготовительных упражнений).

Общая продолжительность подготовительной части составляет 10—20% от общего времени урока и зависит от продолжительности занятия, вида учебного материала, температуры окружающей среды и др.)

**Задание: №2:** Выполнить контрольное упражнение записать в таблицу

<b>Ф.И.О. студента, группа</b>	
<b>Контрольные, тестовые упражнения</b>	<b>результат</b>

## ПРИСЕДАЕМ ПРАВИЛЬНО



1 минута

Записать свой результат