

Дисциплина физическая культура

Дистанционное занятие

группы Л-21

Дата 22.11.23

Тема: Волейбол

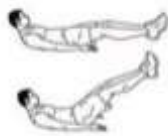
Ответить на вопросы в тетради или электронном варианте.

1. Дать определение игрового поля.
2. Перечислить все зоны.
3. Высота сетки для мужчин и женщин.
4. В каких местах измеряется высота сетки?
5. Допускается ли разная высота сетки в различных местах ее измерения?
6. Что включает в себя форма игрока? Что включает в себя экипировка игрока?
7. Какие предметы запрещено носить игроку?
8. Когда и о чем может спрашивать игровой капитан судей? На что может запрашивать разрешение игровой капитан? Может ли игровой капитан запрашивать тайм-ауты и замены?
9. Как поступают при несоответствии между позициями игроков на площадке и карточкой расстановки?
10. С какого момента мяч находится «в игре»? С какого момента мяч находится «вне игры»?
11. В каких случаях мяч считается «ЗА»?
12. Перечислить ошибки при игре с мячом.
13. Когда контакт игрока с сеткой является ошибкой?
14. Дать определение подачи. Когда первый судья разрешает подачу? Перечислить условия выполнения подачи. Перечислить ошибки при подаче.
15. Дать определение блокирования. Что такое «попытка блока», «состоявшийся блок» и «коллективный блок»?
16. Перечислить ошибки блокирования.
17. Что такое «обычные игровые перерывы»? Что такое «перерыв»?
18. Дать определение замены.

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
<p>Упражнение на нижний пресс (лежа на спине поднимаем ноги сгибая в коленях девушки угол подъема 90 градусов, юноши 45 градусов)</p>  <p>1 минута</p>	<p>Записать свой результат за 1 минуту</p>