

Задание по физической культуре для дистанционного обучения для групп Л-31

Дата: 11.11.23

Тема: Волейбол

Задание №1 Составить план конспект урока по волейболу (таблица для помощи составления конспекта см. ниже)

Задание №2 Просмотреть профессиональную игру в волейбол или лучшие момент в волейболе.

Задание №3 Выполнить контрольное упражнение записать в таблицу
Таблица №1

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

(Таблицу заполнять на отдельном листке в тетради или на листке А-4 (можно начертить самостоятельно от руки))

Иванов Андрей Петрович

группа

число	Контрольные, тестовые упражнения	результат
	 <p>Выполнить упражнение «пресс» в течении 1 минуты</p>	Записать свой результат

Составить план конспект урока по физической культуре.

Части урока	Содержание	Дози ровк	ОМУ (организационно
-------------	------------	--------------	------------------------

		а (мин уты)	методические указания)
<p>1.Вводная (разминка)</p> <p>Основная ее цель — подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия. задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> — обеспечение первоначальной организации занимающихся и их психического настроя 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). <p>Общая продолжительность подготовительной части составляет 10—20% от общего времени урока и зависит от продолжительности занятия, вида учебного материала, температуры окружающей среды и др.</p>	Заполнить самостоятельно	15м.	Заполнить самостоятельно
<p>2.Основная</p> <p>Цель основной части — решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач,</p>	Заполнить самостоятельно	60 м	Заполнить самостоятельно

<p>предусмотренных учебной программой и планом данного урока.</p> <p>В основной части вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы.</p> <p>Состав всех упражнений в основной части урока рекомендуется подбирать таким, чтобы они оказывали разностороннее влияние.</p>			
<p>3.Заключительная Цель заключительной части урока — постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние.</p>	<p>Заполнить самостоятельно</p>	<p>10-15м.</p>	<p>Заполнить самостоятельно</p>