

**Задание по физической культуре для дистанционного обучения для групп Л-42**

**Дата: 14.11.23**

**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><b>1.Вводная</b> (разминка)</p> <p>Основная ее цель — подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия. задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— обеспечение первоначальной организации занимающихся и их психического настроя на занятие;</li> <li>— активирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся;</li> <li>— обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности (выполнение несложных физических упражнений);</li> <li>— обеспечение специальной готовности к первому виду упражнений основной части урока (выполнение подводящих и подготовительных упражнений).</li> </ul> <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>	<b>Заполнить самостоятельно</b>	15м.	<b>Заполнить самостоятельно</b>
<p><b>2.Основная</b></p> <p>Цель основной части — решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач,</p>	<b>Заполнить самостоятельно</b>	60 м	<b>Заполнить самостоятельно</b>

<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><b>3.Заключительная</b> Цель заключительной части урока — постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние.</p>	<p><b>Заполнить самостоятельно</b></p>	<p>10-15м.</p>	<p><b>Заполнить самостоятельно</b></p>