

## **Задание по физической культуре для дистанционного обучения для групп Э-21**

**Дата: 20.11.24 и 22.11.24**

**Тема: Волейбол**

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

### **Задание №1:**

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  
Таблица №1


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

**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		
число	Контрольные, тестовые упражнение	результат
	 <p>Упражнение отжимание, узкая постановка рук на уровне груди.</p>	<p>Записать свой результат</p> <p>Максимальное количество раз</p>