

Дисциплина физическая культура

Студенты Э-22 группы у вас осталось еще 2 занятия 27 и 30 декабря.

Студенты, которые сдавали все работы вовремя 27 числа получают зачет по текущим оценкам и 30 декабря отдыхают.

Студенты, которые по каким-то причинам не выполнявшие занятия по физической культуре, у вас есть время до 30.12.23 прислать работы, лучше конечно до 27

Проверти все ли работы у вас сданы 8, 9, 10 ноября; 2, 4, 9, 12,

15-16 (одно задание) 18, 21, 22 декабря.

Кроме того, у вас должны быть контрольные упражнения, которые вы выполняли и записывали в отдельную табличку, за которые вы тоже получите оценки.

Студенты, имеющие освобождения от физической культуры, контрольные упражнения не делают.

22.12.2023

Тема: Баскетбол

Задание № 1: Используя различные источники информации по данной теме, пройдите тест.

Технические действия в баскетболе

1. Нельзя вырывать мяч у соперника ...

- а) захватом мяча двумя руками;
- б) захватом мяча одной рукой;
- в) ударом кулака;
- г) направлением рывка снизу-вверх.

2. Выполняя ведение мяча и сближаясь с соперником, игрок защищает мяч ...

- а) отталкивая соперника рукой;
- б) поворачиваясь к сопернику спиной;
- в) небольшим наклоном и поворотом туловища от соперника.

3. При выходе к кольцу сбоку наиболее результативным оказывается бросок:

- а) с отскоком мяча от щита;
- б) «чистый» бросок мяча в кольцо.

4. Какие действия при обводке соперника наиболее правильны?

- а) Чередование ведения мяча правой и левой рукой.
- б) Ведение мяча дальней по отношению к сопернику рукой.
- в) Ведение мяча ближней по отношению к сопернику рукой.

5. Допускается ли команда до соревнований, если в ее составе менее 5 человек?

- а) Допускается.
- б) Не допускается.
- в) Допускается с согласия соперников.

6. Команда получает 3 очка при попадании мяча в кольцо, если мяч брошен ...

- а) с линии штрафного броска;
- б) из-под щита;
- в) из-за линии трехочковой зоны.

7. При выполнении штрафного броска каждое попадание засчитывается ...

- а) за одно очко;
- б) за два очка;
- в) за три очка.

8. Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу ...

- а) в сторону кольца соперника;
- б) в свою зону защиты;
- в) игроку в зоне штрафного броска.

9. Основными техническими приемами в баскетболе являются четыре приема: передача, ловля, ведение мяча ... Какой четвертый прием не назван?

- а) Прыжок.
- б) Пробежка.
- в) Бросок мяча.
- г) Заслон.
- д) Комбинация.

Задание №2

«Таблицу 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 упражнения | результат |
| | | Записать свой результат |



Выполнить упражнение обратное отжимание на максимальное количество раз.