

**Задание по физической культуре для дистанционного обучения  
для групп Э-210931**

**Дата: 21.11.23**

**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

«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.](#)

<b>Ф.И.О. студента, группа</b> Иванов Андрей Петрович группа		
<b>число</b>	<b>Контрольные, тестовые упражнения</b>	<b>результат</b>
<b>8.11.23</b>	 <p>Выполнить упражнение «пресс» в течение 30 секунд девушки; 1 минута юноши</p>	<b>Записать свой результат</b>

Составить план конспект урока по физической культуре.

Части урока	Содержание	Дозировка (минуты)	ОМУ (организационно методические указания)
<p><b>1. Вводная (разминка)</b></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 настроения 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>	<p><b>Заполнить самостоятельно</b></p>	<p>15 м.</p>	<p><b>Заполнить самостоятельно</b></p>
<p><b>2. Основная</b></p> <p>Цель основной части — решение наиболее</p>	<p><b>Заполнить самостоятельно</b></p>	<p>60 м</p>	<p><b>Заполнить самостоятельно</b></p>

<p>значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, 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>