

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 упражнения

результат



Упражнение отжимание, узкая постановка рук на уровне груди.

Записать свой результат

Максимальное количество раз