Пятница до 15.00

Батруков Александр Андреевич
2
Грамматчикова Дарья Дмитриевна
3
Грекова Анастасия Сергеевна
4
Гультяева Анастасия Евгеньевна
5
Железнова Анастасия Сергеевна
6
Желнина Наталья Александровна
7
Белякова (Козлова) Полина Андреевна
8
Костыря Никита Евгеньевич
9
Ленни-Воронцова Ольга Игоревна
10 Мальцева Анна Васильевна
11 Насникова Евгения Алексеевна (договор)
12 Олькова Анастасия Андреевна
13 Пучкарёва (Стрелкова) Ксения Вячеславовна
14 Рябкова Анастасия Андреевна
15 Самбук Игорь Иванович (договор)
16 Саткеева Камила Жумабатовна
17 Сёмина (Янкова) Анастасия Евгеньевна (договор)
18 Серебряков Константин Андреевич (договор)
19 Федорова Екатерина Игоревна
20 Чистяков Роман Михайлович (договор)
21 Шаламова Анастасия Валентиновна
22 Шилова Виолета Владимировна

Дата: 26.03.2020
Группа: 403
Дисциплина: Физическая культура
Практическое занятие, 2 часа.
Тема № 8: Учебная игра, мини-волейбол (3*3, 4*4)

1. **Срок выполнения**: Пятница до 15.00 (27.03.2020)

2. Формат выполнения: -Текстовый файл Word. **Файл переименовать** под собственную Фамилию, например: Петров 207 группа

- В самом файле в начале указать № Занятия

- Шрифт: Times New Roman, Размер 14,

- Далее пишите Задание №1, а ниже выполненное задание;

Задание №2, а ниже выполненное задание;

Задание №3……

3. Куда передавать файл с выполненным заданием:

на электронную почту данного преподавателя **fizruk@med-ishim.ru** **(также электронные адреса преподавателей указаны на официальном сайте колледжа)**

3. Литература:

Беляев А.В.. Волейбол на уроке физической культуры. - 2-е изд. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 144 с

Задание №1: Внимательно ознакомиться с презентацией- **Учебная игра, мини-волейбол**: **Файл с презентацией прикреплен отдельно в задании на сайте колледжа**

Задание №2: На основе изученной презентации ответить на вопросы (*Отвечать конкретно на вопрос, ничего лишнего писать не нужно*):

1. Дать определение волейбола?
2. Цель волейбола?
3. Какие существуют технические элементы?
4. При **подаче** мяча нужно стоять на площадки или за линией?
5. Может ли **подающий** игрок разбегаться?
6. В каких случаях будет ошибка при **подаче мяча**?
7. Относится ли **верхняя** передача к базовым элементам?
8. Какой вес волейбольного мяча?
9. Какой размер площадки?
10. Сколько зон на площадке у **одной** команды?
11. Высота сетки у мужчин и женщин?
12. Для чего нужен **Блок**?
13. Можно переносить руки на сторону противника при **блоке**?
14. **Блок**ировать могут игроки стоящие в зонах……?
15. Сколько метров **место подачи?**
16. Что ближе к сетке – линия нападения или средняя линия?
17. Перечислите 5 основных **приемов** игры?
18. Что такое стойка?
19. Как располагаются ноги **перед пасом связующего**?
20. **Ударное движение** в Технике отбивания кулаком начинается с…..?
21. Перечислите **3 ошибки** при выполнении верхней передачи?
22. Какое **И.п**.(исходное.положение) при **технике нижней прямой подачи**?
23. На какую высоту подбрасывают мяч **при технике нижней прямой подачи**?