

Информация для размещения на официальном сайте ГБПОУ «Светлоградский  
региональный сельскохозяйственный колледж»

Для электронного обучения

Группа	110
Дата	6.12.21 г.
Время	11.50-13.10
Наименование УД/МДК/УП/ПП	Физическая культура
Ф.И.О. преподавателя	Панфилова Н.В.
Электронная почта	nadezhdap2013@yandex.ru
Основная литература	1.Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура (СПО) Учебник–Москва КноРус 2018г. <a href="https://www.book.ru/book/919382">https://www.book.ru/book/919382</a>
Тема: 55-56	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола.
Задание	<p><b>Передача двумя руками</b> от груди в движении. Базовым элементом является разноименная координация действий. Во время бега игрок должен поймать мяч на первый шаг, а на второй — передать его партнеру. Внимание! Прием разучивается сначала в движении приставными шагами, когда игрок передвигается боком. Затем разучивается передача в движении, когда игроки двигаются лицом вперед обычным бегом. Прием должен выполняться исключительно в два шага.</p> <p>Упражнения для обучения и совершенствования. 1. Параллельно боковым линиям на площадке ставятся 4—5 скамеек (набивных мячей и пр.) на расстоянии около 4—5 метров. Пробегая по прямой, пересекающей скамейки, совершать перешагивания через них правой ногой</p> <p>2. То же, но перешагивания выполнять левой ногой .</p> <p>3. То же, но перешагивания выполнять в безопорном положении то правой, то левой ногой.</p> <p>4. Построение в тройках — мяч у первого игрока, он подбрасывает мяч (вперед-вверх), сам ловит в безопорном положении, выполняет шаг правой, затем левой ногой, передачу третьему и становится за ним. Третий выполняет то же самое — передает мяч второму и становится за ним .</p> <p><b>НАПАДЕНИЕ ТРОЙКАМИ.</b> Игроки двух команд располагаются по 3-х очковой линии ,а третья команда по средней линии. Задачи. Совершенствование технико-тактических действий в тройках. Ввод мяча в игру осуществляет команда, расположенная по центру. Игроки второй команды, в направлении которой передвигается первая тройка, активно защищают свое кольцо. Игроки атакующей тройки могут выполнять любые броски с любой дистанции. В случае результативного броска первой тройки они разворачиваются и осуществляют нападение на противоположное кольцо, т.е. на третью тройку. В случае, если подбор или перехват мяча осуществлен игроком защищающейся тройки, то данная команда</p>

	получает возможность атаки с ходу кольца противоположной тройки, а атакующая тройка остается защищать кольцо. Время игры ограничено в пределах 5—7 минут. 1. Игра проводится по официальным правилам баскетбола. 2. Если после первого броска мяч остался в расположении нападающей тройки, то она продолжает атаковать кольцо. 3. После результативного броска команда продолжает игру, но к противоположному кольцу. 4. В случае потери контроля над мячом остается защищать кольцо, а защитники получают право на атаку.
Контрольный тест	Отжимание от пола 30 раз.

Дата: 6.12.21г.

Подпись

Панфилова Н.В.

Информация для размещения на официальном сайте ГБПОУ «Светлоградский региональный сельскохозяйственный колледж»

Для электронного обучения

Группа	110
Дата	9.12.21 г.
Время	8.10.-9.30
Наименование УД/МДК/УП/ПП	Физическая культура
Ф.И.О. преподавателя	Панфилова Н.В.
Электронная почта	nadezhdap2013@yandex.ru
Основная литература	1.Виленский М.Я., Горшков А.Г Физическая культура (СПО) Учебник–Москва КноРус 2018г. <a href="https://www.book.ru/book/919382">https://www.book.ru/book/919382</a>
Тема: 57-58	Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола.
Задание	<b>Передача двумя руками</b> от груди в движении. Базовым элементом является разноименная координация действий. Во время бега игрок должен поймать мяч на первый шаг, а на второй — передать его партнеру. Внимание! Прием разучивается сначала в движении приставными шагами, когда игрок передвигается боком. Затем разучивается передача в движении, когда игроки двигаются лицом вперед обычным бегом. Прием должен выполняться исключительно в два шага. Упражнения для обучения и совершенствования. 1. Параллельно боковым линиям на площадке ставятся 4—5 скамеек (набивных мячей и пр.) на расстоянии около 4—5 метров. Пробегая по прямой, пересекающей скамейки, совершать перешагивания через них правой ногой

	<p>2. То же, но перешагивания выполнять левой ногой .</p> <p>3. То же, но перешагивания выполнять в безопорном положении то правой, то левой ногой.</p> <p>4. Построение в тройках — мяч у первого игрока, он подбрасывает мяч (вперед-вверх), сам ловит в безопорном положении, выполняет шаг правой, затем левой ногой, передачу третьему и становится за ним. Третий выполняет то же самое — передает мяч второму и становится за ним .</p> <p><b>НАПАДЕНИЕ ТРОЙКАМИ.</b> Игроки двух команд располагаются по 3-х очковой линии ,а третья команда по средней линии. Задачи. Совершенствование технико-тактических действий в тройках. Ввод мяча в игру осуществляет команда, расположенная по центру. Игроки второй команды, в направлении которой передвигается первая тройка, активно защищают свое кольцо. Игроки атакующей тройки могут выполнять любые броски с любой дистанции. В случае результативного броска первой тройки они разворачиваются и осуществляют нападение на противоположное кольцо, т.е. на третью тройку. В случае, если подбор или перехват мяча осуществлен игроком защищающейся тройки, то данная команда получает возможность атаки с ходу кольца противоположной тройки, а атакующая тройка остается защищать кольцо. Время игры ограничено в пределах 5—7 минут. 1. Игра проводится по официальным правилам баскетбола. 2. Если после первого броска мяч остался в расположении нападающей тройки, то она продолжает атаковать кольцо. 3. После результативного броска команда продолжает игру, но к противоположному кольцу. 4. В случае потери контроля над мячом остается защищать кольцо, а защитники получают право на атаку.</p>
Контрольный тест	Отжимание от пола 30 раз. Приседание 30 раз

Дата: 9.12.21г.

Подпись

Панфилова Н.В.