

Электронный образовательный ресурс
ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ:
ВОЛЕЙБОЛ

КОНТРОЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ # 5

1. Физическая подготовка

Комплексное
скоростно-силовое
упражнение за 30 секунд

Сгибания, разгибания рук в упоре лежа в течение 15 секунд, затем, без паузы отдыха, толчком ног упор присев-упор лежа 15 секунд (см. практическое занятие №5).
Оценивается общее количество повторений с полной амплитудой.

2. Техническая подготовка

Подача мяча

Выполнить серию из 10 подач мяча в площадку через сетку либо в мишень (2х2 метра) на стене на уровне сетки.
Оценивается количество попаданий, стабильность и качество выполнения.

ФИО: Парамонов Дмитрий Алексеевич _____			
Группа: _____ 201-363 _____			
№ п/п	Содержание задания	Дата выполнения	Результат выполнения
1.	Комплексное скоростно-силовое упражнение за 30 секунд	09.03.2021	10/9 раз
2.	Подача мяча	09.03.2021	Подачи качественные 8/10