

**Дисциплина физическая культура
группы Э-11**

Дата 13.12.2023

Тема: Баскетбол

Задание: Найти, используя различные источники информации по данной теме, значение баскетбольных терминов, записать в таблицу.

| № | Баскетбольные термины | Определение |
|----|-----------------------|---|
| 1 | Ведение мяч | продвижение с мячом, последовательно ударяя его в пол правой или левой рукой. Игрок может передвигаться в любом направлении или стоять на месте, продолжая ударять мяч в пол. Акт ведения должен быть непрерывным. Если игрок прекратит ведение и поймает мяч, он не может возобновить ведения, а должен либо выполнить бросок в корзину, либо передать мяч партнеру. |
| 2 | Двойное ведение | |
| 3 | «Живой» мяч | |
| 4 | Дриблер | |
| 5 | Заслон | |
| 6 | Личная защита | |
| 7 | Финт | |
| 8 | Прессинг | |
| 9 | Пробежка | |
| 10 | Свободный мяч | |
| 11 | Технический фол | |
| 12 | Умышленный фол | |
| 13 | Передача крюком | |
| 14 | Тайм-аут | |
| 15 | Правило 30 секунд | |
| 16 | Правило 3 секунды | |

Задание: №2: Выполнить контрольное упражнение записать в таблицу (упражнение смотрите ниже)

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 | |
| Контрольные, тестовые упражнения | результат |

Упражнение прыжки с полуприседа, максимально сколько раз за 1 минуту.

Записать свой результат

