Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

 Технологий и электронного обучения.

Дата: 8.5.20г.

Группа: СВ -19-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Прыжок в длину с места.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: Знать фаза прыжка с места: Исходное положение О.С.

1.присксть наклон туловища вперёд руки за спиной прямые.

2.Вмах руками вперёд в верх одновременно разгибая ноги выполнить толчок.

3.Переводя ноги вперёд выполнить приземление.

Задание для обучающихся:1. Выполнить разминку 6 упражнений.

2. Знать и выполнить четыре фазы прыжка. ( 3-фаза полёта)

3.Выполнить 5-прыжков в длину с места.

Форма отчета: Фото. Видео. Romanovvik2016@yandex.ru 8 950 558 52 58. 8 965 531 89 95.