Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

 технологий и электронного обучения.

Дата: 28.4.20.

Группа: С В-19 первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Совершенствование низкого старта, стартовый разгон.

Форма занятия: практическая.

Содержание занятия: Повторить стартовые команды при низком старте.

Задание для обучающихся: Выполнить разминку 6 упражнений (на все группы мышц)

2.Выполнить задание: назвать команды и выполнять их по мере подачи. После команды

МАРШ-выполнить стартовый разгон 3-4 шага в наклоне. 4-раза.

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

 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.присесть 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.

 Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

Технологий и электронного обучения.

Дата: 12.5.20г.

Группа: СВ-19-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Выполнение прыжка в шаге с тоя на месте.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: И.П. О.С. 1. поднять правую ногу вперёд согнутую в колене, руки согнуты в локтях. Вес тела перенести на левую ногу.2. переносим вес тела в перёд шаг левая нога прямая,

Правая в перди согнутая в колене(зафиксировать) 3.Тоже самое с левой.

Задание для обучающихся: 1.Выполнить разминку 5-упражнений.

2. Выполнить 4-иммитаций прыжка в шаге на каждую ногу из положения О.С.

Форм отчета: Фото. Видео. romanovvik2016@yandex.ru 8 950 558 52 58. 8 965 531 89 95.К-14.5.20.