Задания для обучающихся с применением дистанционных

 Образовательных технологий и электронного обучения.

 Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

 Технологий и электронного обучения.

Дата:14.5.20г.

Группа: Том-19-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Прыжок в длину с места.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: Знать фазы прыжка в длину 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 О.Р. упражнений.

2.Знать и выполнить четыре фазы прыжка.

3.Выполнить 5-прыжков в длину с места.

Форма отчета :Видео. Фото.16.5.20. romanovvikk@yandex.ru 8 950 558 52 58. 8 965 531 89 95.