Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

 Технологий и электронного обучения.

Дата: 19.5.20г.

Группа: Б-18-второй курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Имитация выполнения прыжка в шаге стоя на месте с продвижением перёд.

Форма занятия: практическая.

Содержание занятия: И.П. О.С. 1.поднять правую ногу вперёд согнутую в колене, руки согнуты

В локтях. Вес тела переносится на леву ногу 2.Переносим вес тела вперёд шаг ,левая нога прямая

сзади на носке. Правая в переди согнутая в колене( зафиксировать) 3.Тоже самое с левой.

Задание для обучающихся: 1. Выполнить разминку 6-О.Р. упражнений.

2.Выполнить 6 имитаций прыжка в шаге на каждую ногу из положения О.С.

Форма отчета: Фото. Видео. romanovvik@yandex.ru 8 965 631 89 95. 8 950 558 52 58.

 Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

 Технологий и электронного обучения.

Дата:21.5.20г.

Группа: Б-18-второй курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Выпад в перёд в право в лево назад руки на поясе.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: И.П. О.С. 1. Выпад ( шаг широкий ) вперёд правой нога согнута в колене

левая сзади прямая руки на поясе локти в стороны.2. Исходное положение. Основная стойка.

Тоже самое назад в лево, право.

Задание для обучающихся: 1. Выполнить разминку- 6-О.Р.У.

2.Выполнить выпады: Вперёд, назад, в лево, право.

3.Выпады шире, туловище держать прямо, смотреть перед собой, локти точно в стороны.

Выполнить по три выпада в каждую сторону.

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