Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

 и электронного обучения.

Дата: 19.5.20г.

Группа: Э-19 – первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Прыжок в длину с места.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: Знать и выполнять фазы прыжка в длину с места. Из положения О.С.

1. Присесть наклон туловища вперёд руки за спиной прямые.

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

3.Переводя ноги вперёд выполнить приземление.

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

2.Выполнить 5- прыжков в длину с места

3.назвать основные фазы прыжка в длину с места.

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

 Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

 Технологий и электронного обучения.

Дата: 20.5.20г.

Группа: Э-19-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Выполнение каскада ( повторений) прыжка в длину с места, не вставая в И.П.О.С.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: 1.Повторить фазы прыжка с места. 2.Выполнить 2-3-прыжка в длину с места

Вставая в исходное положение основная стойка.

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

2.Выполнить 7-прыжков в длину с места с продвижением в перёд не вставая в О.С.

Форма отчета :Видео. Фото. romanovvikk@yandex.ru 8 950 558 5258. 8 965 531 89 95.

 Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

 Технологий и электронного обучения.

Дата:21.5.20г.

Группа: С.В.19.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Форма занятия: Теоретическая.

Тема занятия: Техника выполнения. 1.Низкий старт. 2.высокий старт. 3.Прыжок в длину с места.

4.Необходимость О.Р.У.(разминки)

5.Приёмыы мяча при игре в волейбол (Виды приёмов)

6.Нарушение правил игры в волейбол (назвать 4 нарушения)

Задание для обучающихся : Выполнить в форме рефератов.

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