Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

 Образовательных технологий и электронного обучения.

Дата: 20.5.20г.

Группа: А-19 первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Совершенствование низкого, высокого старта стартовых команд, разгона ( выбеганий)

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия:1. Выполнить разминку 6- О.Р. Упражнений.

2.Повторить стартовые команды и показать их отличие.

Задание для обучающихся: Выполнить по 3-старта ( высокий низкий) со стартовым разгоном

(назвал, выполнил) Внимание на отличие в технике выполнения и подачи команд.

Форма отчета: Фото. Видео. romanovvikk@yandex.ry 8 965 531 89 95. 8 950.558.52 58.

 Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

 Технологий и электронного обучения.

Группа: А-19 первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Прыжок в длину с места из положения О.С. с приземление на обе ноги.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: Знать четыре фазы прыжка в длину с места.

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 из исходного положения основная стойка.

Выполнил прыжок встал в О.С. Назвать фазы прыжка в длину. ( 4 )

Форма отчета: Фото. Видео. 25.5.20г. romanovvikk@yandex.ru 8 965 531 89 98. 8 950 558 52 58.