Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

 технологий и электронного обучения.

Дата:20.5.20.

Группа: Том-19-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Выполнение прыжка с места с продвижением в перёд не вставая в И.П.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия:1.Повторить элементы прыжка в длину с места.2.Выполнить-4 прыжка

С места в длину, фиксируя фазы прыжка. Вставая в И.П. О.С.

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

2.Выполнить 6-прыжков в длину с места с продвижением в перёд не вставая в положение И.П.

Форма отчета: Фото. Видео. romanovvikk@yandex.ru 8 965 531 89 95. 8 950.558 52 58.

 Задание для обучающихся с применением дистанционных

 Образовательных технологий и электронного обучения.

Дата:22.5.20г.

Группа: Том-19 первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Выполнение прыжка с места изменяя направление.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия:1. Повторить прыжок я длину с места 4-прыжка, из И.П.О.С.

2.Из исходного положения присед руки опущены.

3.взмах руками назад оттолкнуться двумя ногами с выбросом рук вперёд выполнить прыжок вперёд.

4.Тоже самое в лево, в право .

Задание для обучающихся: Выполнить по 3-4 прыжка в каждую сторону из исходного

Положения присед каждый раз фиксируя его.

Форма отчета: Фото.Видео.25.5.20г.rovanovvikk@yandex.ru 8 905 531 89 95. 8 950 558 52 58.