Дата:22.5.20г.

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.