Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных технологий

И электронного обучения.

Дата: 25.5.20 г.

Группа: Э-19-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Выпрыгивание в верх с подтягиванием ног к груди согнутых в коленях.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: Из И.П. О.С. 1.сделать полу присед. 2.Выполнить толчок обеими ногами выпрыгнуть

в верх одновременно в фазе прыжка подтянуть обе ноги согнутые в коленях к груди.

3. Выпрямляя ноги выполнить приземление на обе ноги. ( ноги прямые )

Задание для обучающихся: 1.Выполнить разминку 6- О.Р. У. Внимание уделить на растяжение

Мышц ног. 2. Выполнить – 10 прыжков. Руки в удобном для прыжков положении.

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