Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

 Технологий и электронного обучения.

Дата:27.5.20г.

Группа: Э-19 первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Прыжок с места в верх с поворотом на 180 градусов руки на поясе.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: Из положения О.С. 1. Руки на пояс.2. присесть корпус прямо.

3. сделать прыжок в верх в высшей точке прыжка выполнить поворот на 180 градусов в право, лево.

Задание для обучающихся: 1. Кроссовая подготовка 3-мин-лёгким бегом.

2.Выполнить 6-О.Р.упражнений.3 Выполнить 4 прыжка на месте. Выпрыгнуть как можно выше.

4. Выполнить 5-прыжков с поворотом на 180 градусов в право, лево после приземления держать

Равновесие, смотреть перед собой. Форма отчета: Видео. Фото. 28.5.20.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:29.5 20г.

Группа: Э- 19- первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Техника бега по виражу с высокого старта.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: