Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

 Технологий и электронного обучения.

Дата: 28.5 20г.

Группа: А-19 первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая Культура.

Тема занятия: Выполнение каскада ( повторений) прыжка в длину с места, не вставая в И.П. О.С.

Форма занятия: Практическая.

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

В длину с места вставая в И.П. после выполнения.

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

2. выполнить 8 прыжков в длину с места с продвижением вперёд не вставая в И.П.

Форма отчета Видео. Фото. rjvfnovvikk@yandex.ru 8 950 558 52 58. 8 965 531 89 95

 Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

 Технологий и электронного обучения.

Дата: 29.5.20г.

Группа: А-19-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Кроссовая подготовка- бег 800 м. Без учета времени.

Форма занятия: практическая.

Содержание занятия: 1. Повторить стартовые команды и технику высокого старта.

2. подавая стартовые команды выполнить 4-выбегания.

Задание для обучающихся: 1. Выполнить разминку.

2.Встать в положение В.С. По команде марш! Начать бег по дистанции 800м

Легким бегом без учета времени, соблюдая технику бега не останавливаясь.

После завершения бега выполнить упражнение на дыхание. ( принять водные процедуры)

Форма отчета: Фото. Видео. 1. 6.20г. romanovvikk@yandex.ru 8 950 558 52 58. 8 963 531 89 95.