Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

 Технологий и электронного обучения.

Дата: 28.5.20г.

Группа: Том-19-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Кроссовая подготовка.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: 1. Повторить технику высокого старта. Стартовые команды.

2.Выполнить: 4 начало движения по дистанции с высокого старта.

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

2.С высокого старта ( подавая команды ) Пробежать дистанцию 800 метров лёгким бегом

Без учета времени соблюдая технику бега.3. После завершения бега выполнить упражнение на дыхание.

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