Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

 технологий и электронного обучения.

Дата: 2. 6. 20.

Группа: Том-19-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Кроссовая подготовка. Дистанция 1000м. Без. Учета времени.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: 1.Называя выполнить стартовые команды 4-раза.

Задание для обучающихся: 1. Выполнить разминку.

2.Подавая команды пробежать лёгким бегом 1000. Лёгким бегом Б.У.В.

Соблюдая технику бега не станавливаясь.3. после завершения бега выполнить

Упражнение на дыхание, принять водные процедуры. На стадионе 2,5-круга.

Спорт площадка-250 м.-4круга. Форма отчета: Фото. Видео. rjmanovvikk@yandex.ru

8 965 531 89 95. 8 950 558 52 58. 6.6. 20г.