Дата: 19.10.20 2020

 Группа: СВ-19-второй курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Техника безопасности при занятии на спорт сооружениях( Стадион )

Упражнения для востановления дыхания.

Форма занятий: Практическая.

Содержание занятий:

1.Рассказать требованиях Т.Б.

2.Значение упражнений для востановления дыхания.

Задание для обучающихся:

1.Выполнить: Бег на месте 2мин в быстром темпе.

2.Отжимание в упоре лёжа

3.Упражнение на дыхание -3 вида.

Форма отчета: Видео. 20.10.20.romanovvik2016@yandex.ry 8 965 558 52 58

 Задание для обучающихся с применением дистанционных

 Образовательных технологий и электронного обучения.

Дата: 20.4.20.

Группа: СВ-19 первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Стойка волейболиста, передвижение в право, лево.

 Приём с низу двумя руками, в право, лево.(имитация )

Форма занятия: Практическая

Содержание занятия: Показать жест судьи при игре в баскетбол. 1- двойное ведение.

2- замена. 3-Толчек.

Задание для обучающихся:

1.Выполнить 5- общеразвивающих упражнений с любым предметом ( стул, мяч.)2.выполнить стойку волейболиста с передвижением в право, лево 4р. Имитация приёмов снизу двумя руками 6 раз. Форма отчета: Фото. Видео. romanovvik2016@yandex.ru 8.965.531.89

 Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

 технологий и электронного обучения.

Дата:22.4.20г.

Группа: СВ-19- первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Высокий старт, выбегание со старта.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: Повторить стартовые команды при высоком старте.

Задание для обучающихся: 1. Выполнить 4 упражнения для мышц туловища.

2. Выполнить задание: Принять положение высокого старта и выбегание со старта.4-раза.

Выполнение задания сопровождать подачей стартовых команд. Форма отчета: Фото. Видео.

romanovvik2016@yanlex.ru 8.963.531.89.95. 8.950.558.52.58.

 Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

 Технологий и электронного обучения.

Дата: 23.4.2020г.

Группа: СВ-19-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Низкий старт. Выбегание со старта.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: Повторить стартовые команды при низком старте.

Задание для обучающихся: Выполнить 4-упражнения для мышц ног.

2.Выполнить задание :Принять положение низкого старта и выполнить 4- выбегания со старта.

Выполнение задания сопровождать подачей стартовых команд.( назвал, выполнил.)

Форма отчета: Фото. Видео. romanovvik@yandex.ru 8 963 321 89 95. 8 950 558.52.58.

.