Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

Технологий и электронного обучения.

Дата: 20.10.20.

Группа: М-20-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: 1.Техника безопасности при занятиях в спортивном зале.

2.Техника высокого стара.

3.Стартовые команды.

4.Выполнение стартовых команд.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия:1.Рассказать Т.Б. При занятиях в спортзале.

2.Назвать стартовые команды.

Задание для обучающихся: 1.Выполнить разминку.

2.Назвать и показать стартовые команды при высоком старте.

Форма отчёта: Видео. Фото.

[22.10.20.romanovvikk@yandex.ru](mailto:22.10.20.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:26.10.20.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Кроссовая подготовка. Кросс 800 метров без учета времени.

Форма занятия: практическая.

Содержание занятия: Кросс 800м.

Задание для обучающихся: 1.Разминка. 2.Назвать дистанции которые начинаются с высокого старта. 3.выполнить три упражнения для мышц плечевого пояса9(Рук ) пробежать 800 м.

2 круга на стадионе.(Если есть возможность)

Форма отчета: [Фото.Видео.romanovvikk@yandex.ru](mailto:Фото.Видео.romanovvikk@yandex.ru) 8 950 558 52 58. 8 965 531 89 95.