Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

Технологий и электронного обучения.

Дата: 19.10.20г.

Группа: А-19- второй курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Высокий старт. Выполнение стартовых команд.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия:1. Выполнить разминку лёгкий бег 4 мин. О.Р.У.-4 упр.

2. Назвать стартовые команды при высоком старте.

Задание для обучающихся:1. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. 2.Выполнить Стартовые команды.

( назвал-выполнил ) Обратить внимание на технику выполнения.

Форма отчета: 22.10.20.Видео .Фото. [romanovvik2016@yandex.ru](mailto:romanovvik2016@yandex.ru) 8 965 531 89 95. 8 950 558 52 58.

Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

технологий и электронного обучения.

Дата: 23.10.20г.

Группа: А-19-второй курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Низкий старт. Выполнение стартовых команд. Стартовый разгон (выбегание).

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: 1. Выполнить разминку 5-упражнений. О.Р.

2. Назвать и показать стартовые команды при низком старте.

Задание для обучающихся: Выполнить 3- выбегания с низкого старта комментируя выполнение.

( назвал - выполнил) Внимание на технику выполнения.

Форма отчета: Видео. Фото. [Romanovvik2016@yandex.ru](mailto:Romanovvik2016@yandex.ru) 8 950 558.52 58. 8 965 531 89 95.

Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

Образовательных технологий и электронного обучения.

Дата: 27.10.20г.

Группа: А-19 второй курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: 1.Техника безопасности при занятиях на стадионе. 2.Совершенствование низкого, высокого старта стартовых команд.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия:1. Выполнить разминку 4- О.Р. Упражнений.

2.Повторить стартовые команды и назвать их отличие.

Задание для обучающихся: Выполнить по 3-старта ( высокий низкий) с началом движения.

(назвал, выполнил) Внимание на отличие в технике выполнения и подачи команд.

Форма отчета: Фото. Видео. [romanovvikk@yandex.ry](mailto:romanovvikk@yandex.ry) 8 965 531 89 95. 8 950.558.52 58.

Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

Технологий и электронного обучения.

Дата:22.5.20г.

Группа: А-19 первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Прыжок в длину с места из положения О.С. с приземление на обе ноги.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: Знать четыре фазы прыжка в длину с места.

1. Присесть наклон туловища вперёд руки за спиной прямые.

2. Взмах руками вперёд в верх одновременно разгибая ноги выполнить толчок.

3.Переводя ноги вперёд выполнить приземление.

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

2. Выполнить 5-прыжков в длину с места из исходного положения основная стойка.

Выполнил прыжок встал в О.С. Назвать фазы прыжка в длину. ( 4 )

Форма отчета: Фото. Видео. 25.5.20г. [romanovvikk@yandex.ru](mailto:romanovvikk@yandex.ru) 8 965 531 89 98. 8 950 558 52 58.

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](mailto: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](mailto:romanovvikk@yandex.ru) 8 950 558 52 58. 8 963 531 89 95.

Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

Технологий и электронного обучения.

Дата: 2.6.20г.

Группа: А-19-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия : Прыжки на месте в верх с поворотом на 180 градусов руки на поясе.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: Из положения О. С. 1. Руки на пояс. 2.присесть корпус прямо.

3.Выполнмить прыжок в верх в высшей точке прыжка выполнить поворот на180 градусов

с поворотом в право, лево.

Задание для обучающихся: 1. кроссовая подготовка бег 3-4-мин.

2. Выполнить разминку. 3. Выполнить 5- прыжков на месте. Выпрыгнуть как можно выше.

4. Выполнить 5-прыжков с поворотом на 180 градусов в право, лево

После приземления на обе ноги держать равновесие смотреть перед собой.

Форма отчета: Фото. Видео. 5. 6. 20. 8 950 558 52 58. 8 965 531 89 95. [romanovvikk@yandex.ru](mailto:romanovvikk@yandex.ru)

Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

Технологий и электронного обучения.

Дата: 9.6.20г.

Группа: А-19 первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Выпрыгивание в верх с подтягиванием ног к груди согнутых в коленях.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: Из И.П. О.С. 1. Сделать полу присед. 2. Выполнить толчок обеими ногами

выпрыгнуть в верх одновременно в фазе прыжка подтянуть обе ноги согнутые в коленях к груди.

3. Выпрямляя ноги выполнить приземление на обе ноги.

Задание для обучающихся: 1.Легкий бег 3 мин.(можно на месте) 2. Выполнить- 6 О.Р.У.

2.Выполнить 12-прыжков. Руки в удобном для прыжков положении.

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

Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

Технологий и электронного обучения.

Дата:16.6.20г.

Группа: А-19 первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Силовая подготовка для мышц плечевого пояса.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: 1.Подягивание на перекладине (количество раз) 2.Отжимание в упоре лежа.

3.Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных брусьях ( количество раз )

Задание для обучающихся: 1 .Бег 4 мин, выполнить разминку.2. Подтягивание выполнять руки выпрямлять

полностью хват верхний.3. При отжимании туловище прямое. Если на площадке нет брусьев выполнить на перекладине выход силой. Задание выполняется последовательно между выполнениями 30 сек.

4.Выполнить 3 серии перерыв между сериями 2 мин. Отметить динамику результата между сериями.

Форма отчета: [Фото.Видео.romanovvikk@yandex.ru](mailto:Фото.Видео.romanovvikk@yandex.ru) 8 965 531 89 95. 8 959 558 52 58.

Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

технологий и электронного обучения.

Дата:17.6.20г.

Группа: А-19 первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Кроссовая подготовка 800 метров на результат.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: 1 .Повторить высокий старт.2. Технику бега на средние дистанции.

Задание для обучающихся: 1.Выполнть разминку: Лёгкий бег 3-4 мин. О.Р.У.

2. Подав команду. С высокого старта начать бег по дистанции ( на стадионе 2 круга).

Включить секундомер на телефоне зафиксировать результат( записать )

3.После завершения бега, упражнение на дыхание. Водные процедуры.

Форма отчета: [Видео.romanovvikk@yandex.ru](mailto:Видео.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: 18.6.20г.

Группа: А-19 первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Кроссовая подготовка. Кросс 1000метров без учёта времени 2,5 круга.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия:1. Повторить технику бега по прямой, виражу . 2. Стартовые команды.

Задание для обучающихся: 1. Выполнить разминку: лёгкий бег. О.Р.У.

2. подав стартовые команды начать бег тысяча метров без учета времени.

3.соблюдать средний темп бега, пробежать без остановки. После окончания дистанции водные процедуры.

4.Чтобы иметь представление о результате включите секундомер.

Форма отчета: Видео. [Фото.romanovvikk@yandex.ru](mailto:Фото.romanovvikk@yandex.ru) 8965 531 89 95. 8 950 558.52 58.

Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

Технологий и электронного обучения.

Дата: 19.6.20г.

Группа: А-19 первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Бег 1000 метров с изменением скорости бега на отрезках 100 метров.

Темп бега ниже среднего.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: 1 Проверить знания о стандарте беговой дорожки.

2. Повторить начало бега с высокого старта.

Задание для обучающихся: После команды марш начать бег в медленном темпе.

После прохождения виража ускоряемся 100 метров. Следующие сто метров бежим лёгким бегом.

Для ускорения используем прямую, вираж для медленного бега. Всего 2,5. Круга.

Итог: 4-ускорения. 5- лёгкого бега не останавливаться за нарушение снижается балл в реальных условиях.

Форма отчета: Видео. Фото. [romanovvikk2016@yandex.ru](mailto:romanovvikk2016@yandex.ru) 8 950 558 52 58. 8 965 531 89 95.

Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

Технологий и электронного обучения.

Дата:23.6.20г.

Группа: А-19 первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Кроссовая подготовка. Бег 400 метров на результат.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: 1.Знать отличие стартов и команд при беге на короткие и средние дистанции.

2. Выполнить 3 низких старта.

Задание для обучающихся: 1. Выполнить разминку. 2. С низкого старта пробежать 400 метров

На результат ( зафиксировать) один круг на стадионе.

Форма отчета :Видео.romanovvikk2016@yandex.ru 8 950 558 52 58. 8 965 531 89 95.

Задание для обучающихся с применением дистанционных

Образовательных технологий и электронного обучения.

Двта:25.6.20г.

Группа: А-19 первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Кроссовая подготовка 800 метров на результат.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: повторить технику бега по виражу. Технику бега по прямой. ФИНИШИРОВАНИЕ.

Задание для обучающихся: 1. Выполнить разминку. 2. С В.С. пробежать дистанцию

800 м. На результат. 2-круга по 400 м.( зафиксировать результат)

3. Сравнить с предыдущим результатом. Ставиться отлично при наличии + к первому результату.

Повторный результат оценивается положительно.

Форма отчета: Видео. [romanovvikk2016@yandex.ru](mailto:romanovvikk2016@yandex.ru) 8 965 531 89 95.

Задание для обучающихся с применением дистанционных

Образовательных технологий и электронного обучения.

Дата:26.6.20г.

Группа: А-19-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: 1000 метров на результат.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: Повторить технику бега. Финиширование.

Задание для обучающихся: 1. Выполнить разминку. 2. Пробежать дистанцию 1000 метров

2.5 круга на стадионе. ( зафиксировать результат ) Требование те же что на 400 м.

3. Подготовка к зачету.

Форма отчета: Видео. [romanovvikk2016@yandex.ru](mailto:romanovvikk2016@yandex.ru) 8 950 558 52 58. 8 965 531 89 95.

Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

Технологий и электронного обучения.

Дата:30.6.20г.

Группа: А-19 первый курс

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: 1.Техника низкого старта.2. Финиширование. 3. 200 м. на результат.

Задание для обучающихся: 1. Выполнить разминку. 2.Низкий старт. 3. 200м. ( зачет)

Время зафиксировать для сравнения.

Форма отчета: Видео. romanovvikk2016@yandex.ru 8 965 531 89 95.