Задания для обучающихся с применением дистанционных образовательных

 Технологий и электронного обучения.

Дата:15 04 2020г.

Группа: Э-19

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Стойка баскетболиста, имитация броска по кольцу.

Форма занятий: Практическое.

Содержание занятия: Показать жесты судей. 1-Замена.2-Удаление. 3-Толчок.

Задание для обучающихся:

1.Выполнить силовые упражнения для мышц плечевого пояса 4-упражнения.

2.Выполнить имитацию броска 4-раза.(Показать 4 фазы выполнения)

Форма отчета: Видео. 17ю4ю2020г.

 Задание для обучающихся с применением

 Дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Дата: 27.10.20.

Группа:Э-19 второй курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Техника безопасности при игре в волейбол. Стойка волейболиста, передвижение в стойке.

Форма занятия: практическая.

Содержание занятия: Для чего необходима стойка волейболиста?

Задание для обучающихся:

1.Выполнить4-упражнения для кисти рук.

2.Выполнить стойку волейболиста.

3.Выполнить передвижения в перёд ,право, лево.(в стойке 2-3 шага )

Форма отчета: Фото .Видео. romanovvik2016@yandex.ru 89655318995. 24.4.20.

 Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

 Технологий и электронного обучения.

Дата:28.4.20.

Группа:Э-19. Первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Нижний приём мяча при игре в волейбол (прямо, лево, право)

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: Показать жест судьи: 1. Касание сетки.2.Минутный перерыв.

3. Окончание игры.

Задание для обучающихся: 1.Выполнить 4 общеразвивающих упражнений

Для мышц плечевого пояса.

2. Из положения С.В. выполнить приём с низу, с выпадом в право, лево. По два раза

Каждый приём. Форма отчета: Фото. Видео. romanovvik2016@yandex.ru 8 965 531 89 95. 8950558.52.58.

30.4.20 г.

Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных технологий

И электронного обучения.

Дата: 30.4.20г.

Группа: Э-19-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Высокий старт. Выполнение стартовых команд. Выбегание со старта.

Форма занятия: Практическая

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

2.Назвать и показать стартовые команды при высоком старте.

Задание для обучающихся: Выполнить 5- выбеганий с высокого старта комментируя

Выполнение. ( назвал-выполнил.) Внимание на технику выполнения.

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

 Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

 Технологий и электронного обучения.

Дата:7.5.20г.

Группа: Э-19-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: низкий старт. Выполнение стартовых команд. Стартовый разгон.

Форма занятия: Практическая.

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

2.Назвать и показать стартовые команды при низком старте.

Задание для обучающихся: Выполнить 5- выбеганий с низкого старта( стартовый разгон)

Комментируя выполнение. ( назвал, выполнил.) Внимание на технику выполнения.

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

Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

Технологий и электронного обучения.

Дата: 14.5 20г.

Группа: Э-19 первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Совершенствование техники высокого и низкого старта.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия:1. Выполнить разминку 6-О.Р.У. 2.Назвать и показать выполнение

Стартовых команд при высоком и низком старте.

Задание для обучающихся: 1. Знать отличие команд и выполнения задания при низком и

Высоком старте. 2.Выполнить по 3 выбегания с двух стартов.( назвал, выполнил)

Форма отчета: Видео .Фото. romanovvik2016@yandex.ru 8 965 531 89 95.8 950 558 52 58.

 Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

 и электронного обучения.

Дата: 19.5.20г.

Группа: Э-19 – первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Прыжок в длину с места.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: Знать и выполнять фазы прыжка в длину с места. Из положения О.С.

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

3.назвать основные фазы прыжка в длину с места.

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

 Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

 Технологий и электронного обучения.

Дата: 20.5.20г.

Группа: Э-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. 2.Выполнить 2-3-прыжка в длину с места

Вставая в исходное положение основная стойка.

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

2.Выполнить 7-прыжков в длину с места с продвижением в перёд не вставая в О.С.

Форма отчета :Видео. Фото. romanovvikk@yandex.ru 8 950 558 5258. 8 965 531 89 95.

 Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

 Технологий и электронного обучения.

Дата:21.5.20г.

Группа: Э-19.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Форма занятия: Теоретическая.

Тема занятия: Техника выполнения. 1.Низкий старт. 2.высокий старт. 3.Прыжок в длину с места.

4.Необходимость О.Р.У.(разминки)

5.Приёмыы мяча при игре в волейбол (Виды приёмов)

6.Нарушение правил игры в волейбол (назвать 4 нарушения)

Задание для обучающихся : Выполнить в форме рефератов.

Форма отчета: Письменная. 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: 25.5.20 г.

Группа: Э-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. ( ноги прямые )

Задание для обучающихся: 1 .Выполнить разминку 6- О.Р. У. Внимание уделить на растяжение

Мышц ног. 2. Выполнить – 10 прыжков. Руки в удобном для прыжков положении.

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

 Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

 Технологий и электронного обучения.

Дата:27.5.20г.

Группа: Э-19 первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Прыжок с места 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. сделать прыжок в верх в высшей точке прыжка выполнить поворот на 180 градусов в право, лево.

Задание для обучающихся: 1. Кроссовая подготовка 3-мин-лёгким бегом.

2.Выполнить 6-О.Р.упражнений.3 Выполнить 4 прыжка на месте. Выпрыгнуть как можно выше.

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

Равновесие, смотреть перед собой. Форма отчета: Видео. Фото. 28.5.20.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:29.5 20г.

Группа: Э- 19- первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Кроссовая подготовка –Бег 1000м-без учета времени с высокого старта.

( на стадионе-2,5 круга)

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия:1. Повторить технику высокого старта, стартовые команды.

2. Подавая стартовые команды выполнить- 3- выбегания.

Задание для обучающихся: 1. Выполнить разминку.

2. Принять В.С. по команде марш! Начать бег по дистанции 1000 м лёгким

Бегом без учета времени соблюдая технику бега не сбивая дыхания не останавливаться.

После завершения бега выполнить упражнение на дыхание. (принять водные процедуры)

Форма отчета: Видео. Фото. romanovvikk@yandex.ru 8 965 531 89 85. 8 950 558 52 58.

 Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

 технологий и электронного обучения.

Дата:10.6.20г.

Группа: Э-19 первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Кроссовая подготовка: Бег в среднем темпе без учета времени.

На стадионе 2-круга на спорт площадке 3 круга.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: 1.Повторить и выполнить стартовые команды.

Задание для обучающихся:1. Выполнить разминку 2-3 мин лёгкого бега. О.Р.У.

2. Подав команды пробежать дистанцию 800 м. В среднем темпе без остановки.

3.после задания выполнить упр. На дыхание, принять водные процедуры.

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

 Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

 Технологий и электронного обучения.

Дата:13.6.20г.

Группа: Э-19-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Кроссовая подготовка 800 метров на результат.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия:1. Выполнить 4-высоких старта.

Задание для обучающихся: 1.Выполнить разминку 3 мин. Лёгкого бега. О .Р.У.

2.Подав команду пробежать дистанцию 800 метров (включив секундомер на телефоне)

3.Сообщить результат.

Форма отчета: Фото. 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: 16.6.20г.

Группа: Э-19 первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Силовая подготовка для мышц плечевого пояса.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: Подтягивание на перекладине ( количество раз) 2.Сгибание разгибание

рук в упоре лёжа. 3. Выход силой на перекладине.

Задание для обучающихся: 1.Бег 4 мин выполнить разминку. 2. При подтягивании руки выпрямлять.

3. При отжимании туловище прямое. Задание выполняются последовательно между выполнениями 30 сек.

Выполнить 3 серии перерыв между сериями 2 мин. Записать результаты.

Форма отчета: 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:17.6.20г.

Группа: Э-19 первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Кроссовая подготовка 1000 метров без учета времени

Форма занятия: практическая.

Содержание занятия: 1. Повторить технику высокого старта.2 технику бега по виражу.3.Финиширования.

4.Технику выноса бедра.

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

2.С высокого старта пробежать дистанцию 1000 м. Задача не останавливаться.

На стадионе 2,5 круга. После выполнения водные процедуры.

Форма отчета: Видео. romanovvikk@yandex.ru 8 950 558 52 58. 8 965 531 89 05.

 Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

 Технологий и электронного обучения.

Дата:20 6. 20г.

Группа: Э-19 первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

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

Темп бега ниже среднего.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия:1. Проверить знания о стандартной беговой дорожке.

2.Повторить начало бега с высокого старта.

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

После прохождения виража ускоряемся 100м.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: Фото. Видео.romanovvikk2016@yandex.ru 8 965 531 89 95. 8 950 558 52 58.

 Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

 Технологий и электронного обучения.

Дата:23.6.20г.

Группа: Э-19 первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Кроссовая подготовка. Бег 400м. На результат.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: 1.Знать отличие бега на короткие и средние дистанции.

2. Отличие стартовых команд. 3. 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.rjmanovvikk2016@yandex.ru 8 950 558 52 58. 8 965 531 89 95.

 Задание для обучающихся с применением дистанционных

 Образовательных технологий и электронного обучения.

Дата: 25.6.20. Э-19 первый курс.

Группа: Э-19 первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Дистанция 800 метров на результат.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: Повторить технику бега. Высокий старт. Технику работы рук.

Задание для обучающихся: 1. Выполнить разминку.2. С высокого старта пробежать 800 м.

На результат (зафиксировать)

3. Провести анализ с предыдущим результатом .( наличие + - )

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.

Дата: 26.6.20г.

Группа: Э-19 первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Дистанция 1000 метров на результат.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: Повторить технику финиша.

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

2,5 круга. Результат зафиксировать.

Форма отчета :Видео. romanovvikk2016@yandex.ru 8 960 558 52 58. 8 965 531 89 95.

 Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

 технологий и электронного обучения.

Дата:27.6.20г.

Группа: Э-19 первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Кросс 1.500 метров без учета времени.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: Повторить технику бега. Вынос бедра. Работа рук. Правильное дыхание.

Задание для обучающихся: 1.Разминка. 2. Пробежать дистанцию 1.500 метров. В медленном темпе.

3,5 круга на стадионе. Не останавливаться.

Форма отчета: Видео. Romanqvvikk2016@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: Э-19 первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

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

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

Время зафиксировать.

Форма отчета: Видео.romanovvikk2016@yandex.ru 8 965 531 89 95. 6 950 558 52 58.