Задание для обучающихся.

 Дата:30.10. 20.

 Группа: М-17. четвёртый курс.

 Учебная Дисциплина: Физическая культура.

 Тема занятия: Имитация верхней прямой подачи.

 Форма занятия: практическая.

 Содержание занятия: Показать жесты судьи: 1. Заступ. 2. Двойной приём.

 Нарушение расстановки.

Задание для обучающихся: 1 Выполнить 5- О.Р.У. 2. Выполнить 5-имитаций верхней прямой

Подачи ( техника выполнения) Форма отчета: Фото .Видео. 30.4.20. romanovvik2016@yandex.ru

8 965 531 89 95. 8 950т558 52 58.

 Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

 Технологий и электронного обучения.

Дата: 3.11.20г.

Группа: -М-17-четвёртый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Имитация верхней прямой подачи в прыжке.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: Показать жесты судьи: 1. Минутный перерыв. 2. Замена.3.Касание сетки.

Задание для обучающихся: 1.Выполнить разминку.

2.Выпронить 5 имитаций верхней прямой подачи в прыжке на месте.

Если есть возможность выполнить на площадке с мячом.

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:9.6 20г.

Группа: М-17 третий курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Выход на блок. Блок.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия:1. Показать жест судьи. Касание сетки. Не спортивное поведение.

2. Из положения стойка волейболиста выполнить 2-3 шага вперёд выпрыгнуть в верх показать блок

( одиночный) приземление на обе ноги.

Задание для обучающихся: 1. Выполнить разминку. 2. показать выход и одиночный блок. 3-4 раза.

Форма отчета: Видео. Фото. 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:11.6.20г.

Группа:17 – третий курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ. Выполняются последовательно

С интервалом 30 сек.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: 1 Подтягивание на перекладине ( количество раз )

2. Отжимание в упоре лёжа ( количество раз )

3. Разгибание туловища из положения сидя на полу ноги согнуты в коленях у груди руки за головой.

( количество раз за 30 сек )

Задание для обучающихся: Выполнить разминку. Подтягивание на перекладине хват с верху,

руки прямые коснуться подбородком перекладины. При отжимании туловище прямое.

При разгибании спина должна коснуться пола.

Подтягивание можно заменить выходом силой. Подготовиться к зачету по итогам семестра.

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:16.6.20г.

Группа: М-17-третий курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Кросс 800 метров на результат ( зачет )

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия : Повторить технику высокого старта, технику бега.

Задание для обучающихся: 1.Ваполнить разминку. Бег 3 мин. О.Р.У.

2. По стартовой команде начать бег по дистанции 800м. 2 круга по стадиону

( включив секундомер на телефоне) Зафиксировать время и отчитаться.

Форма отчета: Видео.romanovvikk2016@yandex.ru 8965 531 89 95. 8 950 558 52 58.

 Задание для обучающихся с применением дистанционных

 Образовательных технологий и электронного обучения.

Дата:22.6.20г.

Группа: М-17 третий курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Кросс 1000метров на результат. (зачет)

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: Повторить технику бега по прямой, виражу, финиширование.

Задание для обучающихся:1. Выполнить разминку. 2.Пробежать дистанцию 1000м. 2,5 круга.

На результат. Результат доложить. 3. Отчитаться за дистанцию 400 м.

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