Задания для обучающихся с применением дистанционных

 Образовательных технологий и электронного обучения.

Дата: 2020.

Группа: Том-19.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятий: Стойка баскетболиста, выпрыгивание в верх со стойки с поворотом

при приземлении в право ,лево.

Форма занятий: Практическая:

Содержание занятия:1 Выполнить – 5 общеразвивающих упражнений.

2. Принять стойку баскетболиста из исходного положения основная стойка.5р.

3.Выполнить выпрыгивание в верх со стойки с поворотом при приземлении.

В пр-2р. В лев-2р. Форма отчёта: Фото .Видео. romanovvik2016@yandex.ru 89655318995

 Задание для обучающихся с применением дистанционных

 Образовательных технологий и электронного обучения.

Дата:20.

Группа: Том-19.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Стойка волейболиста, верхняя передача мяча с шагом в право, лево.(имитация)

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия:1. Выполнить 3-4 упражнения для мышц плечевого пояса.

2.выполнить 6 раз в стойке шаги в право, лево.( стойку зафиксировать)

3. Из И.П. Стойка волейболиста выполнить шаг в лево и выполнить имитацию верхней передачи,

тоже самое в право.( внимание на технику выполнения) 6-раз.

Форма отчета: Фото. Видео. 27.4.20. romanovvik2016@yandex.ru 8 965 531 89 95. 8 9505585258.

 Задание для обучающихся с применением дистанционных

 образовательных технологий и электронного обучения.

Дата:5.11.20.г.

Группа: Т- 19 второй курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия:1. Техника безопасности при занятиях в спорт зале. 2. Низкий старт. Выполнение стартовых команд.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: 1. Выполнить разминку.

2. Назвать стартовые команды при низком старте.

Задание для обучающихся: выполнить-4-низких старта.

( Назвал-выполнил ) внимание на технику выполнения .Форма отчёта: Видео. Фото.

Romanovvikk2016@yandex.ru 8965 531 89 95.8 950 558 52 58.

 Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

 технологий и электронного обучения.

Дата: 23.1020г.

Группа: Т-19 Второй курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Техника безопасности при занятиях на спорт сооружениях.(Стадион) Высокий старт. Выполнение стартовых команд. Выбегание со старта.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия:1. Выполнить разминку -6-упражнений.

2. Назвать стартовые команды при высоком старте.( знать отличие команд от низкого).

Задание для обучающихся: 6-выбеганий с высокого старта при выполнении коментировать.

( Назвал команду- выполнил ) Форма отчета: Видео. Фото. romanovvik2016@yandex.ru.

8 950 558 52 58. 8 965 531 89 05.

 Задания для обучающихся с применением дистанционных образовательных

 Технологий и электронного обучения.

Дата:6.11.20г.

Группа: Т-19. Второй курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема Занятия: Совершенствование техники: Низкого и высокого старта, стартовых команд.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия:1.Ваполнить разминку.2.Повторить стартовые команды и назвать их отличие.

Задание для обучающихся:

1.Выполнить 3 раза низкий старт с названием команд.

2.Выполнить 3-раза высокий старт, называя стартовые команды.

4.Знать отличие. Форма отчета: фото видео. rjmanovvik@yandex.ru 8 950 558 52 58. 8 965 531 89 95.

 Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

 Технологий и электронного обучения.

Дата:14.5.20г.

Группа: Том-19-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Прыжок в длину с места.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: Знать фазы прыжка в длину с места. Исходное положение О.С.

1. Присесть наклон туловища вперёд руки за спиной прямые.

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

3.Переводя ноги вперёд выполнить приземление.

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

2.Знать и выполнить четыре фазы прыжка.

3.Выполнить 5-прыжков в длину с места.

Форма отчета :Видео. Фото.16.5.20. romanovvikk@yandex.ru 8 950 558 52 58. 8 965 531 89 95.