Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

 Технологий и электронного обучения.

Дата: 10.11.20.

Группа: А-18-третий курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Низкий, высокий старт. Стартовые команды.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: Назвать стартовые команды при низком и высоком стартах(отличие)

Задание для обучающихся: 1.Выполнить стартовые команды.

2. Перечислить дистанции начинающиеся с низкого, высокого стартов.

3.Какие дистанции являются спринтарскими?

Форма отчета: Видео. Фото romanovvik2016@yanlex.ru 8 950 558 52 58. 8 965 531 89 95.

 Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

 Технологий и электронного обучения.

Дата:22.5.20г.

Группа: А-18 второй курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Выполнение строевых команд ( приёмов ) При занятиях Ф.К,

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия:1.Знать типы подаваемых команд и их исполнение.

2. Научиться четко твердым голосом подавать команды.

Задание для обучающихся: 1. Выполнить 6-упражнений на развитие силовых качеств.

2.Четко, раздельно подавая команды выполнить повороты на право, на лево, кругом.

Каждую команду выполнить по 3 раза.

Форма отчета: Фото. Видео. romanovvikk@yandex.ru 8 965 531 89 95. 8 950558 52 58.

 Задание для обучающихся с применением дистанционных

 Образовательных технологий и электронного обучения.

Дата:26.5 20 г.

Группа: А-18- второй курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Стойка волейболиста, передвижение, имитация верхней передачи мяча в прыжке.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия:1. В стойке волейболиста выполнить передвижение правым, левым боком,

Вперёд, назад.2. Из положения стойка волейболиста выпрыгнуть в верх и произвести имитацию

верхней передачи мяча в прыжке.

Задание для обучающихся: 1. Выполнить разминку 5-6-О.Р.У.

2. Знать для чего нужна данная стойка? 3.Из И.П. Стойка волейболиста выполнить передвижение

В лево, право, вперёд, назад- 3-раза в каждую сторону. 4.Выполнить имитацию верхней

Передачи в прыжке, руки прямые. Выполнить 5-приёмов.

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:5.6.20г.

Группа: А-18-второй курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Имитация верхней прямой подачи.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: Показать жесты судьи: 1.Нарушение растановки.2.Замена.3.Заступ.

Задание для обучающихся:1. Кросс 4 мин лёгким бегом.2.Выполнить 6-О.Р.У.

3.Выполнить 6 имитаций верхней прямой подачи. ( техника выполнения)

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:23.6.20г.

Группа: А-18 второй курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

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

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: Повторить и выполнить стартовые команды.

Задание для обучающихся: 1. Выполнить разминку.2.Пробежать 800 метров в среднем темпе.

3.Соблюдать темп не останавливаться. 4. Упр. На дыхание, водные процедуры.

Форма отчета: 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:25.6.20г.

Группа: А-18 второй курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Кросс 1000 метров в среднем темпе без учета времени.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: Повторить технику бега по виражу, прямой.

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

Тысячу метров в среднем темпе. 3. Соблюдать темп бега без остановок. 1.5 круга на стадионе.

4.упр. На дыхание водные процедуры.

Форма отчета: 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:27.6.20г.

Группа: А-18 второй курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Кроссовая подготовка. 400 метров на результат.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия:1. Повторить технику низкого высокого старта.

2.Технику бега, финиширование.

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

400 метров на результат ( зафиксировать, сравнить с предыдущим результатом )

Форма отчета: 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:3.7.20г.

Группа: А-18 второй курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: 800 метров на результат.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: 1. Повторить технику высокого старта.2. Бег по виражу.

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

800 метров (два круга) результат зафиксировать.

Форма отчета: Фото. Видео.romanovvikk@yandex.ru 8 950 558 52 58.

 Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

 технологий и электронного обучения.

Дата: 7.7. 20г.

Группа: А-18- второй курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: 1000 метров на результат.

Форма занятия: практическая.

Содержание занятия: 1. Знать технику бега на средние дистанции.

Задание для обучающихся: 1. Выполнить разминку.2. С высокого старта пробежать 1000 метров.

2,5 круга. Результат зафиксировать.

Форма зачета: Фото. 8.965 531 89 95. 8 950 558 52 58.

 Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

 технологий и электронного обучения.

Дата:8.7.20г.

Группа: А-18 второй курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Бег 200 метров на результат.

Форма занятия: практическая.

Содержание занятия: 1. Повторить низкий старт. 2. Финиширование.

Задание для обучающихся: 1. Выполнить разминку.2. Выполнить 3 низких старта.

3. Пробежать 200 метров. Результат зафиксировать для сравнения.

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