Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

 Технологий и электронного обучения.

Дата:28.10.20.

Группа : А-20 первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: 1. Техника безопасности при занятиях на спорт сооружениях ( стадион)

2. Высокий старт. Стартовые команды.

3. Выполнение стартовых команд.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: 1. Т.Б. При занятиях на стадионе.

2.Назвать стартовые команды.

Задание для обучающихся: 1.Выполнить разминку.

2. Назвать и показать стартовые команды при высоком старте.

3. Назвать дистанции начинающиеся с высокого старта.

Форма отчёта: Видео. Фото.romanovvikk2020@yandex.ru 8 950 558 52 58. 8965 531 89 95.

Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных технологий

 И электронного обучения.

Дата: 2. 11. 20.

Группа: А-20 первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Кроссовая подготовка. Кросс 800 метров без учёта времени.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: Кросс 800 метров.

Задание для обучающихся: 1.Разминка.2.Назвать дистанции которые начинаются

С высокого старта. 3.Выполнить три упражнения для мышц плечевого пояса (рук)

Пробежать дистанцию 800 метров 2 круга на стадионе (если есть возможность)

Форма отчёта: Видео.Фото.rovanovvikk2016@yandex.ru 8 965 531 89 95. 8 950 558.52 58.

 Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

Технологий и электронного обучения.

Дата:3.11.20.

Группа А- 20-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: 1.Т.Б. При занятиях на спорт сооружениях ( стадион )

2.Техника низкого старта.

3. Стартовые команды.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: 1.Рассказать о технике безопасности при занятиях на стадионе.

2.Техника низкого старта. 3. Назвать стартовые команды.

Задание для обучающихся: 1. Выполнить разминку.

2. Назвать и показать стартовые команды при низком старте.

Форма отчёта: 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:6.11.20.

Группа: А-20- Первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: 1.Техника безопасности при занятиях в спортивном зале.

2.Прыжок в длину с места.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: Рассказать о технике выполнения прыжка в длину с места.

Задание для обучающихся: 1. Выполнить разминку. 2.Выполнить 3 прыжка с места в длину.

Форма отчёта: 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:9.11.20.

Группа:-А-20-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия:1. Совершенствование прыжка в длину с места.

2. Назвать фазы прыжка в длину с места.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: Повторить прыжок в длину с места.

Задание для обучающихся: 1. Разминка 5- упражнений.

2. Выполнить 3-прыжка в длину с места.3. Назвать 4 фазы выполнения.

Форма отчёта: 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:11.11.20.

Группа: А-20-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Прыжок в длину с места с трёх четырёх шагов разбега.

2. Фазы прыжка в длину с разбега.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: 1. Повторить прыжок в длину с места.2. Назвать фазы

Прыжка в длину с разбега.( изменения)

Задание для обучающихся: 1. Разминка. 2. Выполнить 3-4-прыжка

в длину с разбега. Форма отчёта : Видео. Фото.romanovvikk2016@yandtx.ru 8 965 531 89 85 950 55852 58.

 Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

 технологий и электронного обучения.

Дата: 13.11.20.

Группа: А- 20-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Совершенствование прыжка в длину с разбега. 2-4-шагов.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия:1. Повторить прыжок в длину с разбега 2-4-шагов

2.Повторить и назвать фазы прыжка в длину.

Задание для обучающихся: 1. Разминка. 2. Выполнить 3 прыжка в длину с разбега.

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

 Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

 технологий и электронного обучения.

Дата: 16.11.20.

Группа: А-20-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Тройной прыжок.

Форма занятия: Теория.

Содержание занятия: Иметь представление о тройном прыжке.

Задание для обучающихся: Найти материал и выполнить сообщение, доклад, реферат. ( выбор )

Форма отчёта: Письменная.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:17.11.20.

Группа: А-20-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Тройной прыжок. Правило соревнований.

Форма занятия: Теория.

Содержание занятия: Знать технику выполнения и правило соревнований.

Задание для обучающихся: Выполнить письменную работу: Реферат.

Форма отчёта: Письменная.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: 19.11.20.

Группа: А-20-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Имитация метания гранаты с места.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: 1. Техника выполнения метания гранаты. 2. Фазы метания.

Задание для обучающихся: 1.Выполнить имитацию метания гранаты с места.

2.Назвать основные фазы метания.

Форма отчёта: 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:20.11.20.

Группа:А-20-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.

2. Попеременный двушажный ход. ( техника выполнения )

Форма занятия: Теория.

Содержание занятия: Техника передвижения двушажным ходом.

Задание для обучающихся: Двушажный ход. Первая помощь при обморожениях.

Форма отчёта: Письменная. Реферат. Доклад. Отдыхающие на лыжной базе:

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:23.11.20.

Группа:А-20- первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Тактика лыжных гонок:1. Лидирование.2. Обгон. Финиширование.

Форма занятия: Теория.

Содержание занятия: Тактика лыжных гонок.

Задание для обучающихся: Тактика лыжных гонок: 1.: Лидирование.2. Обгон. 3.Финиширование.

Форма отчёта: Письменная. Реферат.rovanovvikk2020@yandex.ru 8. 965 531 89 95. 8. 950 558 52 58.

 Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

 технологий и электронного обучения.

Дата: 24.11.20.

Группа: А-20-первый курс.

Тема занятия: Имитация метания гранаты с 3-4-шагоа разбега.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: 1.Фазы метания. 2. Техника метания гранаты с 3-4-шагов.

Задание для обучающихся: 1.Выполнить имитацию броска с 3-4-шагов разбега.

2.Перечислить фазы метания гранаты с разбега.

Форма отчёта: 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: 25.11.20.

Группа:А-20-первый курс.

Тема занятия: Правило соревнований по лыжным гонкам.

2. Первая помощь при обморожении.

Форма занятия: Теория.

Содержание занятия: Правило соревнований. Первая помощь при обморожении.

Задание для обучающихся: Рассказать о нарушениях: 1. Старта.2. Бега по дистанции.3. Финиш.

2. Рассказать о первой помощи при обморожении.

Форма отчёта: Реферат. Видео.romanovvikk2016@yandex.ru 8.965 531 89 95. 8. 950 558 52 58.