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: 19.11.20.

Группа: А-18-третий курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: 1. Стойка баскетболиста.2.Виды стоек.3.Передвижение в стойке в право, лево.

Форма занятия: Практическая.

Содержание задания: 1 .Назвать виды стоек?. 2. Для чего необходимы стойки баскетболиста ?.

Задание для обучающихся:1. Принять стойки баскетболиста 3-вида. 2. Выполнить

передвижение в стойке вперёд, право, лево.

Форма отчёта: Видео. Фото.romanovvikk@yandex.ru 8. 950558 52 58. 8.965 531 89 95.

 Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

 Технологий и электронного обучения.

Дата. 27.11.20г.

Группа: А-18 третий курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: 1. Стойка волейболиста.2.Передвижение с стойке.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: Показать жесты судей: 1. Замена. 2. Двойной приём.3.Аут.

Задание для обучающихся: 1. Выполнить стойку волейболиста.

2.Выполнить передвижение в стойке: В перёд, право, лево, назад.

3.Знать и назвать виды стоек. ( три вида.)

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: 1.12.20г.

Группа: А-18-третий курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия:1. Т.Б. При занятиях в спортзале.2.Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами.

Форма занятия: Практическая.

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

Задание для обучающихся: 1.Т.Б. при занятиях в спортзале?2.Техника безопасности при занятиях

В спортзале? 3. Назвать фазы прыжка?4.Выполнить три прыжка.

Форма отчёта: Видео . Фото. Сообщение.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:2.12.20.

Группа: А-18- третий курс.

Тема занятия: Прыжок в длину с 3- 4- шагов разбега, с толчком одной ногой.

Форма занятия : Практическая.

Содержание занятия: 1. Повторить прыжок с места с толчком двумя ногами.

Задание для обучающихся: 1.Разминка. 1.Как узнать какая у вас толчковая нога? 3.выполнить 2-3 прыжка с

3-4-шагов разбега. 4. Назвать изменившуюся фазу прыжка?

Форма отчёта: Видео. Фото. Сообщение.romanovvikk2016@yandex.ru 8.065 531 89 95. 8. 950ь558 52 58.

 Задание для обучающихся с применением дистанционных

 Образовательных технологий и электронного обучения.

Дат:1.12.20г.

Группа: А-18- третий курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия:

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.

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: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:.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.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:20г.

Группа: А-18 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: 20г.

Группа: А-18-

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия:

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.