Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

 технологий и электронного обучения.

Дата:15.12.20.

Группа: Э.М.-19-третий курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия:1. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

2. Одновременные лыжные ходы.

Форма занятия: Теория. Практика.

Содержание занятия: Одновременные лыжные ходы.

Задание для обучающихся: 1. Перечислить виды одновременных лыжных ходов?

2. Основные требования к технике безопасности при занятиях лыжной подготовкой?

Форма отчёта: Реферат. Сообщение. У кого есть возможность отдыха

на лыжах. 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:16.12.20.

Группа: Э.М.-19-третий курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия:1. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.

2. Преодоление подъёмов, препятствий.

Форма занятия: Теория. Практика.

Содержание занятия: Переходы с хода на ход. Преодоление препятствий.

Задание для обучающихся: С какой целью применяются лыжные переходы?

2.Назвать технику подъёмов.

Форма отчёта: Реферат. Сообщение. Кто имеет возможность занятия на лыжах?

Присылайте 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: 23.12.20.

Группа: Э.М.-18-третий курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Преодоление подъёмов и препятствий при занятия х лыжной подготовкой.

Форма занятия: Теория.

Содержание занятия: Преодоление подъёмов и препятствий во время лыжных гонок.

Задание для обучающихся: 1. Виды подъёмов? 2. С какой целью они используются?

3.Преодоление подъёмов и препятствий?

Форма отчёта: Письменная . Сообщение. Если есть возможность отдыха на пыжах?

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: 24.12.20.

Группа: Э.М.-18-третий курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: 1. Попеременный двушажный лыжный ход. 2. Первая помощь при обморожениях.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: Попеременный двушажный лыжный ход. Передвижение.

Задание для обучающихся: Выполнить имитацию двушажного лыжного хода? ( показать сочетание работы рук и ног) 2. Первая помощь при обморожениях?

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: 25.12.20.

Группа: Э.М.-18-третий курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Элементы тактики лыжных гонок : Лидирование. Обгон. Финиширование и другие.

Форма занятия: Теория.

Содержание занятия: Тактика лыжных гонок.

Задание для обучающихся:1. Что такое тактика? 2. Какая тактика приемлема к обгону, лидированию, финишированию?

Форма отчёта: Реферат. Сообщение.romanovvikk2016@yandex.ru 8.965 531 89 95. 8.950 558 52 58.