Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

Технологий и электронного обучения.

Дата:23.10 20 г.

Группа: Том-20 первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Техника безопасности при занятиях на спорт сооружениях.

( лёгкая атлетика)

Высокий старт. Стартовые команды .Их выполнения.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: 1.Выполнить разминку.

2.назвать стартовые команды при высоком старте.

Задание для обучающихся: Выполнить 4 выбегания с высокого старта.

(Назвал, выполнил.) Форма отчёта: Фото. [Видио.romanovvik@yandex.ru](mailto:Видио.romanovvik@yandex.ru). 8 965 531 89 95. 8 950 55852 58

Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

технологий и электронного обучения.

Группа: Т-20-первый курс.

Дата: 7.11.20..

Учебная дисциплина : Физическая культура.

Тема занятия: Т. Б. При занятиях в спортивном зале.

2.Низкий старт. 2.Стартовые команды.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: 1.Рассказать о Т.Б. При занятиях в спортивном зале.

2.Стартовые команды.3. Техника выполнения.

Задание для обучающихся: 1. Разминка.

2.Назвать и показать выполнение стартовых команд при низком старте.

Форма отчёта: Видео. [Фото.romanovv2016@yandex.ru](mailto:Фото.romanovv2016@yandex.ru) 8.965 531 89 95. 8.950 558 52 58.

Задание с применением дистанционных образовательных

технологий и электронного обучения.

Дата:12.11.20.

Группа:-Т-20- первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Прыжок в длину с места.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: 1. Рассказать о фазах и технике выполнения прыжка в длину с места.

Задание для обучающихся: 1. Выполнить разминку. 2.Выполнить прыжок в длину

с места 3-4 раза. Форма отчёта: Видео. [Фото.romanovvikk2016@yandex.ru](mailto:Фото.romanovvikk2016@yandex.ru) 8.965 531 89 95.

Задание с применением дистанционных образовательных

технологий и электронного обучения.

Дата:19.11.20.

Группа: Т-20-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Совершенствование прыжка в длину с места.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: 1 . Повторение прыжка в длину с места.

Задание для обучающихся: 1. Разминка.2 Назвать фазы прыжка в длину с места?

3. Выполнить три прыжка в длину с места.

Форма отчёта: Видео. [Фото.romanovvikk2016@yandex.ru](mailto: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:20.11.20.

Группа: Т-20 первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Прыжок в длину с 3-4 шагов разбега. 2.Фазы прыжка.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: 1. Повторить прыжок в длину с места.

Задание для обучающихся: 1. Разминка. 2. Выполнить прыжок в длину

с 3-4-шагов разбега. 2. Назвать изменившуюся фазу прыжка в длину с разбега ?

Форма отчёта: Видео. [Фото.romanovvikk2026@yandex.ru](mailto:Фото.romanovvikk2026@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: Т-20-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Тройной прыжок.

Форма занятия: Теория.

Содержание занятия: Как выполняется тройной прыжок? Иметь представление о тройном прыжке.

Задание для обучающихся: Подобрать материал и выполнить реферат, сообщение.

Форма отчёта: [Письменная.romanovvikk2016@yandex.ru](mailto:Письменная.romanovvikk2016@yandex.ru) 8.965 631 89 95. 8.950 558 52 58.

Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

Технологий и электронного обучения.

Дата: 26.11.20.

Группа:Т-20-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Тройной прыжок. Правило соревнований.

Форма занятия: Теория.

Задание для обучающихся: Знать технику выполнения и правило соревнований

при выполнении тройного прыжка. Реферат. Сообщение.

Форма отчёта: [Письменная.romanovvikk2016@yandex.ru](mailto:Письменная.romanovvikk2016@yandex.ru) 8.865 531 89 95. 8. 950 558 52 58.

Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

технологий и электронного обучения.

Дата:30.11.20.

Группа:Т-20-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Имитация метания гранаты с места.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: 1. Техника выполнения метания гранаты с места.

2. Фазы метания.

Задание для обучающихся: 1. Назвать основные фазы метания.

2.Выполнить имитацию броска гранаты с места.

Форма отчёта: Видео. [Фото.romanovvikk2016@yandex.ru](mailto:Фото.romanovvikk2016@yandex.ru) 8.965 531 89 95. 8.950 558 52 58.

Задание для обучающихся с применение дистанционных образовательных

технологий и электронного обучения.

Дата: 7.12.20.

Группа: Т-20-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.

2. Попеременный двушажный ход.

Форма занятия: Теория.

Содержание занятия: Техника передвижения двушажным лыжным ходом.

Задание для обучающихся: 1. Двушажный лыжный ход. 2. Первая помощь при обморожениях?

Форма отчёта: Письменная. Реферат. [Сообщение.romanovvikk2016@yandex.ru](mailto: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:10.12.20.

Группа: Т-20-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия : Тактика лыжных гонок: 1. Обгон. 2.Лидирование. 3. Финиширование.

Форма занятия: Теория.

Содержание занятия: Тактика лыжных гонок.

Задание для обучающихся: 1. Что такое тактика? 2. Для чего необходима тактика

в лыжных гонках? На обгоне . Лидировании. Финише.

Форма отчёта: Реферат. [Сообщение.romanovvikk2016@yandex.ru](mailto:Сообщение.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:11.12.20.

Группа: Т-20-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Виды одновременных лыжных ходов применяемых в лыжных гонках.

Форма занятия: Теория. Практика. ( по возможности)

Содержание занятия: Применение одновременных лыжных ходов в лыжных гонках.

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

2. С какой целью применяется на дистанции тот или иной лыжный ход?

Форма отчёта: Реферат. Сообщение. Если будет возможность отдыха на лыжах?

Видео. [Фото.romanovvikk2026@yandex.ru](mailto:Фото.romanovvikk2026@yandex.ru) 8.959 558 52 58. 8.965 531 89 95.

Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

технологий и электронного обучения.

Дата:15.12.20.

Группа: Т-20-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Скользящий шаг. Техника исполнения.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: Скользящий шаг, его значение при занятиях лыжным спортом.

Задание для обучающихся: 1. Скользящий шаг? 2. Выполнить имитацию скользящего шага?

Без полок с палками. 3. Выполнить 6-8 скользящих шагов. (внимание на технику работы рук, ног)

Форма отчёта: [Фото.Видео.romanovvikk2016@yandex.ru](mailto:Фото.Видео.romanovvikk2016@yandex.ru) ( зафиксируйте у кого есть возможность

отдыха на лыжах) 8.965 531 89 95. 850. 558 52 58.

Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

технологий и электронного обучения.

Дата:16.12.20.

Группа: Т-20-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

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

2. Оказание первой помощи при травмах.

Форма занятия: Теория.

Содержание занятия: Переход с хода на ход.

Задание для обучающихся: 1 Перечислить виды одновременных лыжных ходов?

2.С какой целью применяются переход с хода на ход? 3.Первая помощь при травмах?

Форма отчёта: Реферат. [Сообщение.romanovvikk2016@yandex.ru](mailto:Сообщение.romanovvikk2016@yandex.ru)

Если есть возможность отдыха на лыжах Видео. Фото. 8.950 558 52 58. 8.965 531 89 95.

Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

технологий и электронного обучения.

Дата:18.12.20.

Группа: Т-20-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Правила соревнований по лыжным гонкам.

Форма занятия: Теория.

Содержание занятия: Основные правила соревнований по лыжным гонкам.

Задание для обучающихся: 1. Какой документ является основой соревнования?

2. Перечислить нарушение за которое лыжник снимается с соревнований?

Форма отчёта: [Сообщение.Реферат.romanovvikk2016@yandex.ru](mailto:Сообщение.Реферат.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:12.1.21.

Группа: Т-20-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Торможение при выполнении спуска с возвышенности. Выполнение

поворота при спуске.

Форма занятия: Теория. Практика.

Содержание занятия: Виды торможения. Поворот при прохождении спуска.

Задание для обучающихся: 1.Виды торможения. 2. Виды поворота при спусках с возвышенности?

3.Техниеа выполнения спуска?

Форма отчёта: Реферат. Сообщение. Если есть возможность занятий на лыжах?

[Видео.Фото.romanovvikk2016@yandex.ru](mailto:Видео.Фото.romanovvikk2016@yandex.ru) 8.982 693 93 58. 8 965 531 89 85. 8 950 558 52 58.

Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

технологий и электронного обучения.

Дата: 14.1.21.

Группа: Т-20-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема задания: Преодоление подъёмов и препятствий.

Форма занятия: Теория практика.

Содержание занятия: Виды подъёмов на возвышенности, препятствия.

Задание для обучающихся: 1. Назвать виды подьёмов.2. С какой целью применяется

тот или иной вид подъёма?

Форма отчёта: Сообщение. Реферат. При возможности занятиях на лыжах? Видео. Фото.

[romanovvikk2016@yandex.ru](mailto:romanovvikk2016@yandex.ru) 8.982 693 92 58. 8.950 558 52 58. 8.965 531 89 95.