Задания для обучающихся с применением дистанционных

 Образовательных технологий и электронного обучения.

Дата:28.9. 2020.

Группа: Том-19.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятий: Стойка баскетболиста, выпрыгивание в верх со стойки с поворотом

при приземлении в право ,лево.

Форма занятий: Практическая:

Содержание занятия:1 Выполнить – 5 общеразвивающих упражнений.

2. Принять стойку баскетболиста из исходного положения основная стойка.5р.

3.Выполнить выпрыгивание в верх со стойки с поворотом при приземлении.

В пр-2р. В лев-2р. Форма отчёта: Фото .Видео. romanovvik2016@yandex.ru 89655318995

 Задание для обучающихся с применением дистанционных

 образовательных технологий и электронного обучения.

Дата:5.11.20.г.

Группа: Т- 19 второй курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия:1. Техника безопасности при занятиях в спорт зале. 2. Низкий старт. Выполнение стартовых команд.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: 1. Выполнить разминку.

2. Назвать стартовые команды при низком старте.

Задание для обучающихся: выполнить-4-низких старта.

( Назвал-выполнил ) внимание на технику выполнения .Форма отчёта: Видео. Фото.

romanovvikk2016@yandex.ru 8965 531 89 95.8 950 558 52 58.

 Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

 технологий и электронного обучения.

Дата: 23.1020г.

Группа: Т-19 Второй курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Техника безопасности при занятиях на спорт сооружениях.(Стадион) Высокий старт. Выполнение стартовых команд. Выбегание со старта.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия:1. Выполнить разминку -6-упражнений.

2. Назвать стартовые команды при высоком старте.( знать отличие команд от низкого).

Задание для обучающихся: 6-выбеганий с высокого старта при выполнении коментировать.

( Назвал команду- выполнил ) Форма отчета: Видео. Фото. romanovvik2016@yandex.ru.

8 950 558 52 58. 8 965 531 89 05.

 Задания для обучающихся с применением дистанционных образовательных

 Технологий и электронного обучения.

Дата:6.11.20г.

Группа: Т-19. Второй курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема Занятия: Совершенствование техники: Низкого и высокого старта, стартовых команд.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия:1.Ваполнить разминку.2.Повторить стартовые команды и назвать их отличие.

Задание для обучающихся:

1.Выполнить 3 раза низкий старт с названием команд.

2.Выполнить 3-раза высокий старт, называя стартовые команды.

4.Знать отличие. Форма отчета: фото видео. rjmanovvik@yandex.ru 8 950 558 52 58. 8 965 531 89 95.

 Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

 Технологий и электронного обучения.

Дата:16.11..20г.

Группа: Том-19-второй курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: 1.Т.Б. При занятиях в спортивном зале. 2. Прыжок в длину с места.

Форма занятия: Практическая.

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

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

3. Выполнить три прыжка в длину с места.

Форма отчета :Видео. Фото.16.5.20. romanovvikk@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: Т-19- второй курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

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

2. Фазы прыжка в длину с разбега.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: 1. Повторить прыжок в длину сместа.2. Назвать фазы прыжка.

в длину с разбега. ( отличие )

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

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:24.11.20.

Группа: Т-19-второй курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Тройной прыжок. Техника его выполнения.

Форма занятия: Теория.

Содержание занятия: Иметь представление о тройном прыжке в длину.

Задание для обучающихся: Найти материал и выполнить реферат по данной теме.

Форма отчёта: 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: 3.12.20.

Группа:Т-19-второй курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Тройной прыжок. Правило соревнований.

Форма занятия: Теория.

Задание для обучающихся: 1. Знать о технике выполнения и правило соревнований

И правило соревнований при выполнении тройного прыжка в длину с разбега.

Форма отчёта: Письменная. Реферат. Сообщение.romanovvikk2016@yandex.ru 8.985 531 89 95.

8. 950 558 52 58.

 Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

 технологий и электронного обучения.

Дата:21.12.20.

Группа: Т-19-второй курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

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

2. Попеременный двушажный ход.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: Техника передвижения попеременным двушажным ходом.

Задание для обучающихся: 1.Выполнить имитацию двушажного лыжного хода?

2. С какой целью применяется данный ход при прохождении лыжной дистанции?

3. Основные требования Т.Б. при занятиях лыжной подготовкой?

Форма отчёта: Видео. Фото. Сообщение.romanovvikk2016@yandex.ru 8.965 532 89 95. 8.950 558 52 58.

 Задание зля обучающихся с применением дистанционных образовательных

 технологий и электронного обучения.

Дата:13.1.21.

Группа: Т-19 второй курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Техника скользящего шага.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: Скользящий шаг, его значение в лыжном спорте.

Задание для обучающихся: 1.Имитация скользящего шага без палок, с палками.

2. Выполнить 12 скользящих шагов. (два вида)

Форма отчёта: Сообщение.Фото.Видео.romanovvikk2016@yandex.ru 8.850 558 52 58. 8.965 531 89 95. 8.982 693 92 58.