Задание для обучающихся с применением дистанционных

Образовательных технологий и электронного обучения.

Дата:27.10.20.

Группа: Б-20-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

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

2.Техника высокого старта.

3.Сартовые команды.(Выполнение)

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия:1. Рассказать Т.Б. Пи занятиях на стадионе.

2.Назвать стартовые команды при высоком старте.

Задание для обучающихся: 1.Выполнить разминку.

2.Назвать и выполнить стартовые команды при высоком старте.

Форма отчёта: [Видео.Фото.romanovvikk@yandex.ru](mailto:Видео.Фото.romanovvikk@yandex.ru) 8 965 531 89 95.8 950 558 52 58.

Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

Технологий и электронного обучения.

Дата:2.11.20.

Группа:Б-20-Первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

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

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: Кросс 800 м.

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

Высокого старта.2. Выполнить разминку.3. Пробежать дистанцию 800 метров

2 круга на стадионе (Если есть возможность)

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: 3.11.20.

Гуппа:Б-20- первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

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

2.Техника выполнения низкого старта.3. Стартовые команды.

Форма занятия: Практическая.

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

2. Назвать стартовые команды при низком старте.

Задание для обучающихся: 1.выполнить разминку.

2.Показать и назвать стартовые команды при низком старте.

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:6.11.20.

Группа: Б-20-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: 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 прыжок 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: 9.11.20.

Группа: Б-20-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

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

2. Назвать фазы выполнения прыжка в длину с места.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: Повторить прыжок в длину с места.

Задание для обучающихся: 1. Выполнить разминку.

2. Выполнить прыжок в длину с места. Назвать каждую фазу прыжка.

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: 10.11.20.

Группа: Б-20- первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

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

Форма занятия: Практическая.

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

Задание для обучающихся: 1. Выполнить разминку.

2. Выполнить прыжок в длину с 2-3 шагов.3.Какая фаза в выполнении прыжка поменялась?

Форма отчёта: Видео [.Фото.romanovvikk2016@yandex.ru](mailto:.Фото.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:16.11.20.

Группа:Б-20-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

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

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: 1. Повторить прыжок в длину с разбега с 2-3 шагов разбега.

2.Повторить и назвать Фазы прыжка в длину с разбега.

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

Форма отчёта: [Видео.Фото.romanovvikk2016@yandex.ru](mailto: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:17.11.20.

Группа: Б-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](mailto: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:24.11.20.

Группа: Б-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.Выполнить имитацию метания гранаты с места.

2. Назвать основные фазы метания.

Форма отчёта: Видео. [Фото.romanovvikk2016@yandex.ru](mailto:Фото.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: 25.11.20.

Группа: Б-20-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

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

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: 1. Техника метания гранаты с разбега. 2.Фазы метания.

Задание для обучающихся: 1. Перечислить фазы метания гранаты с разбега?

2. Выполнить имитацию броска с 3-4 шагов. 3. Знать отличие в фазах метания?

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: 30.11.20.

Группа: Б-20-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: 1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.

2. Попеременный двушажный ход. ( техника передвижения)

Форма занятия: Теория.

Содержание занятия: Техника передвижения попеременным двушажным лыжным ходом.

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

Форма Отчёта: Письменная. Реферат. Доклад. Сообщение.

[romfnovvikk2016@yandex.ru](mailto:romfnovvikk2016@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: Б-20-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

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

Форма занятия: Теория.

Содержание занятия: Тактика лыжных ходов.

Задание для обучающихся: Тактика лыжных гонок: Лидирование. Обгон. Финиширование.

Форма отчёта: Письменная. [Реферат.Сообщение.romanovvikk2016@yandex.ru](mailto:Реферат.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:3.12.20.

Группа:Б-20- первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Техника одновременных ходов.

Форма занятия: Теория.

Содержание занятия: Виды одновременных ходов. Их применение на дистанции.

Задание для обучающихся: 1. Перечислить виды одновременных ходов?

2.С какой целью применяется тот или иной ход при прохождении лыжных дистанций?

Форма отчёта: Реферат. Сообщение. Если будет возможность встать на лыжи, видео.

[romanovvikk2016@yandex.ru](mailto:Rjvfnovvikk2016@yandex.ru) 8. 965 531 89 95. 8. 950 558 52 58.

Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

технологий и электронного обучения.

Дата: 7.12.20.

Группа: Б-20-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Техника скользящего шага.

Форма занятия: Теория. Практика. ( по возможности )

Содержание занятия: Скользящий шаг. Скользящий шаг. Его значимость при занятиях лыжами?

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

2. Выполнить по 6-8 скользящих шагов.

Форма отчёта: Реферат. Сообщение. Кто на лыжах [видео.Фото.romanovvikk2016@yandex.ru](mailto: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:9.12.20.

Группа: Б-20-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия:1. Преодоление подъёмов спусков.2.Первая помощь при травмах.

Форма занятия: Теория. Практика.( по возможности )

Содержание занятия: Виды подъёмов на возвышенность и спусков.

Задание для обучающихся:1. Назвать и по возможности показать виды спусков и подъёмов на возвышенности.2.Первая помощь при травмах.

Форма отчёта: Реферат. Сообщение. Видео. [Фото.romanovvikk2916@yandex.ru](mailto:Фото.romanovvikk2916@yandex.ru)

8.950 558 52 58. 8.960 531 89 95.

Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

Технологий и электронного обучения.

Дата: 17.12.20.

Группа: Б-20-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

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

Форма занятия: Теория. Если есть возможность практика.

Содержание занятия: Переходы с хода на ход.

Задание для обучающихся: 1.С какой целью используются данные переходы?

2. Перечислить виды одновременных ходов?

Форма отчёта: Реферат. Сообщение. Фото. [Видео.romanovvikk2016@yandex.ru](mailto: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:18.12.20.

Группа: Б-20- первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Правило соревнований по лыжным гонкам.

Форма занятия: Теория.

Содержание занятия: Основные правило по лыжным гонкам.

Задание для обучающихся: 1. Перечислить основные правила соревнований.

2. Температурное ограничение при занятиях лыжами в нашем регионе?

Форма отчёта: Реферат. [romanovvikk2016@yandex.ru](mailto:romanovvikk2016@yandex.ru) Сообщение. 8. 965 531 89 95. 8.950 558 52.58.

Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

технологий и электронного обучения.

Дата: 21.12.20.

Группа: Б-20- первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Торможение во время выполнения спуска. Выполнение поворота при спуске, дистанции.

Форма занятия: Теория. Практика.

Содержание занятия: Виды торможения. Виды поворотов при спуске и прохождении дистанции.

Задание для обучающихся: 1.Назвать виды торможения?

2.Назвать виды поворотов при спуске и прохождении дистанции? 3.Техника спуска с возвышенности?

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

Фото. [Видео.romanovvikk2016@eandex.ru](mailto:Видео.romanovvikk2016@eandex.ru) 8.965.531 89 95. 8.950 558.52 58.

Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

технологий и электронного обучения.

Дата: 22.12.20.

Группа: Б-20-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия:1. Коньковый ход.2. Роль тактики применения лыжных ходов при прохождении

лыжной дистанции.

Форма занятия: Теория.

Содержание занятия: Коньковый ход. Тактика применения лыжных ходов.

Задание для обучающихся: 1. Коньковый ход. Техника исполнения? 2.Роль тактики

применения лыжных ходов?

Форма отчёта: 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 дистанционного обучения.

Дата:25.12.20.

Группа:Б-20-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Лыжная эстафета.

Форма занятия: Теория.

Содержание занятия: Лыжная эстафета. Требование к её проведению.

Задание для обучающихся: 1.Какой документ является основой проведения лыжной эстафеты?

2. Отличие конькового хода от классических? 3.Какие лыжные ходы являются классическими?

Форма отчёта: [Реферат.Сообщение.romanovvikk2016@yandex.ru](mailto:Реферат.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:20.1.21.

Группа:Б-20-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Т.Б. При занятиях гимнастикой. Общеразвивающие упражнения.

Форма занятия: Теория.

Содержание занятия: Общеразвивающие упражнения. Т.Б. при занятиях гимнастикой.

Задание для обучающихся:1.Что такое гимнастика? 2.Виды гимнастики?

3.О.Р. Упражнения, их значимость при занятиях гимнастикой?

Форма отчёта: Реферат. [Сообщение.romanovvikk2016@yandex.ru](mailto:Сообщение.romanovvikk2016@yandex.ru) 8.982 693 92 58.

8.950.558 52 58. 8.965 531 89 95.

Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

технологий и электронного обучения.

Дата: 22.1.21.

Группа: Б-20-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Общеразвивающие упражнения. Последовательность их выполнения.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: О.Р У.

Задание для обучающихся: 1.Назвать последовательность выполнения О.Р.У.

2.Выполнить 5- О.Р. Упражнений.

Форма отчёта: [Видео.Фото.Сообщение.romanovvikk2016@yandex.ru](mailto:Видео.Фото.Сообщение.romanovvikk2016@yandex.ru) 8.982 693 92 58. 8.965 531 89 95. 8.950.558.52 58.