Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

Технологий и электронного обучения.

Дата:28.10.20.

Группа : А-20 первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

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

2. Высокий старт. Стартовые команды.

3. Выполнение стартовых команд.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: 1. Т.Б. При занятиях на стадионе.

2.Назвать стартовые команды.

Задание для обучающихся: 1.Выполнить разминку.

2. Назвать и показать стартовые команды при высоком старте.

3. Назвать дистанции начинающиеся с высокого старта.

Форма отчёта: Видео. [Фото.romanovvikk2020@yandex.ru](mailto:Фото.romanovvikk2020@yandex.ru) 8 950 558 52 58. 8965 531 89 95.

Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных технологий

И электронного обучения.

Дата: 2. 11. 20.

Группа: А-20 первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

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

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: Кросс 800 метров.

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

С высокого старта. 3.Выполнить три упражнения для мышц плечевого пояса (рук)

Пробежать дистанцию 800 метров 2 круга на стадионе (если есть возможность)

Форма отчёта: [Видео.Фото.rovanovvikk2016@yandex.ru](mailto:Видео.Фото.rovanovvikk2016@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.

Группа А- 20-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: 1.Т.Б. При занятиях на спорт сооружениях ( стадион )

2.Техника низкого старта.

3. Стартовые команды.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: 1.Рассказать о технике безопасности при занятиях на стадионе.

2.Техника низкого старта. 3. Назвать стартовые команды.

Задание для обучающихся: 1. Выполнить разминку.

2. Назвать и показать 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: А-20- Первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

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

2.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 3 прыжка с места в длину.

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:-А-20-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

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

2. Назвать фазы прыжка в длину с места.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: Повторить прыжок в длину с места.

Задание для обучающихся: 1. Разминка 5- упражнений.

2. Выполнить 3-прыжка в длину с места.3. Назвать 4 фазы выполнения.

Форма отчёта: [Фото.Видео.romanovvikk2016@yandex.ru](mailto: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:11.11.20.

Группа: А-20-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

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

2. Фазы прыжка в длину с разбега.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: 1. Повторить прыжок в длину с места.2. Назвать фазы

Прыжка в длину с разбега.( изменения)

Задание для обучающихся: 1. Разминка. 2. Выполнить 3-4-прыжка

в длину с разбега. Форма отчёта : Видео. [Фото.romanovvikk2016@yandtx.ru](mailto:Фото.romanovvikk2016@yandtx.ru) 8 965 531 89 85 950 55852 58.

Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

технологий и электронного обучения.

Дата: 13.11.20.

Группа: А- 20-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

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

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия:1. Повторить прыжок в длину с разбега 2-4-шагов

2.Повторить и назвать фазы прыжка в длину.

Задание для обучающихся: 1. Разминка. 2. Выполнить 3 прыжка в длину с разбега.

Форма отчёта: Видео. [Фото.romanovvikk2016@yandex.ru](mailto:Фото.romanovvikk2016@yandex.ru) 8 965 531 89 95.

Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

технологий и электронного обучения.

Дата: 16.11.20.

Группа: А-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:17.11.20.

Группа: А-20-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Тройной прыжок. Правило соревнований.

Форма занятия: Теория.

Содержание занятия: Знать технику выполнения и правило соревнований.

Задание для обучающихся: Выполнить письменную работу: Реферат.

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: 19.11.20.

Группа: А-20-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Имитация метания гранаты с места.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: 1. Техника выполнения метания гранаты. 2. Фазы метания.

Задание для обучающихся: 1.Выполнить имитацию метания гранаты с места.

2.Назвать основные фазы метания.

Форма отчёта: [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:20.11.20.

Группа:А-20-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.

2. Попеременный двушажный ход. ( техника выполнения )

Форма занятия: Теория.

Содержание занятия: Техника передвижения двушажным ходом.

Задание для обучающихся: Двушажный ход. Первая помощь при обморожениях.

Форма отчёта: Письменная. Реферат. Доклад. Отдыхающие на лыжной базе:

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:23.11.20.

Группа:А-20- первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

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

Форма занятия: Теория.

Содержание занятия: Тактика лыжных гонок.

Задание для обучающихся: Тактика лыжных гонок: 1.: Лидирование.2. Обгон. 3.Финиширование.

Форма отчёта: Письменная. [Реферат.rovanovvikk2020@yandex.ru](mailto:Реферат.rovanovvikk2020@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: А-20-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

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

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: 1.Фазы метания. 2. Техника метания гранаты с 3-4-шагов.

Задание для обучающихся: 1.Выполнить имитацию броска с 3-4-шагов разбега.

2.Перечислить фазы метания гранаты с разбега.

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: 25.11.20.

Группа:А-20-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Правило соревнований по лыжным гонкам.

2. Первая помощь при обморожении.

Форма занятия: Теория.

Содержание занятия: Правило соревнований. Первая помощь при обморожении.

Задание для обучающихся: Рассказать о нарушениях: 1. Старта.2. Бега по дистанции.3. Финиш.

2. Рассказать о первой помощи при обморожении.

Форма отчёта: Реферат. [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: 30.11.20.

Группа:А-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 гонок.

Задание для обучающихся: Тактика лыжных гонок:1. Лидирование. 2. Обгон. 3. Финиширование.

Форма отчёта: Реферат. [ronanovvikk1620@yandex.ru](mailto:Ronanovvikk1620@yandex.ru) 8.965531 89 95. 8.950 558 52 58.

Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

технологий и электронного обучения.

Дата:8.12.20.

Группа:А-20-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Техника передвижения на лыжах скользящим шагом.

Форма занятия: Теория. Практика ( по возможности)

Содержание занятия: Техника скользящего шага. Его значимость при занятиях лыжами.

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

2. Выполнить имитацию 6-8 скользящих шагов. ( дома на площадке )

Форма отчёта: Реферат . Сообщение. Кто на лыжах видео. Фото.

[romanovvikk2016@yandex.ru](mailto: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: А-20-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Техника одновременных лыжных ходов.

Форма занятия: Теория.

Содержание занятия: Виды одновременных ходов. Техника их выполнения.

Задание для обучающихся: 1.Назвать виды одновременных лыжных ходов? (4-вида )

2. С какой целью используется тот или иной одновременный лыжный ход?

Форма отчёта: Реферат. Сообщение. Будет возможность показать на лыжах Видео .Фото.

[romanovvikk2016@yandex.ru](mailto: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:10.12.29.

Группа: А-20-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

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

2.Степени обморожения.

Форма занятия: Теория. Практика.

Содержание занятия: Переход с хода на ход.

Задание для обучающихся: 1. Назвать виды одновременных лыжных ходов? (перечислить)

2.С какой целью применяются переходы во время лыжных гонок? 3. Перечислить степени обморожения?

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

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: 11.12.20.

Группа: А-20-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Преодоление подъёмов и спусков. Первая помощь при травмах.

Форма занятия: Теория. Практика.

Содержание занятия: Виды подъёмов на препятствия (возвышенности) и спусков.

Задание для обучающихся: 1. Перечислить виды подъёмов и спусков. По возможности показать.

2.Рассказать технику выполнения спуска с возвышенности? По возможности показать.

3.Первая помощь при травмах?

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

8. 960 531 89 95. 8. 950 558 52 58.

Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

технологий и электронного обучения.

Дата: 15.12.20.

Группа: А-20-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Торможение при выполнении спуска с возвышенности. Поворот при

прохождении спуска

Форма занятия: Теория. Практика.

Содержание занятия: Виды торможения. Поворот при прохождении спуска и дистанции.

Задание для обучающихся:1.Назвать виды тормажения?2. Назвать виды поворотов

при спуске и прохождении дистанции? 3. Техника выполнения спуска с возвышенности?

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

Видео. [Фото.romanovvikk2026@yandex.ru](mailto:Фото.romanovvikk2026@yandex.ru) 8. 950 558 52 58. 8 965 531 89 85.

Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

технологий и дистанционного обучения.

Дата:16.12.20.

Группа: А-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 лыжных ходов её роль.

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. 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: А-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: Что является основой проведения лыжной эстафеты?

2. Отличие классических лыжных ходов от конькового?

Форма отчёта: Реферат. [Сообщение.romanovvikk2016@yandex.ru](mailto:Сообщение.romanovvikk2016@yandex.ru) 8.965 532 89 95. 8 950 558 52.58.

Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

технологий и электронного обучения.

Дата: 23.12.20

Группа: А -20-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия:1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. 2. Общеразвивающие упражнения.

Форма занятия: теория.

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

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

3. Общеразвивающие упражнения, их значимость при занятиях гимнастикой?

Форма отчёта: Сообщение. [Реферат.romanovvikk2016@yandex.ru](mailto:Реферат.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: А-20-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Общеразвивающие упражнения. Последовательность их выполнения.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: О.Р. Упражнения.

Задание для обучающихся: 1.Назвать последовательность выполнения О.Р. Упражнений?

2. Последовательно выполнить 5- общеразвивающих упражнений?

Форма отчёта: Видео. [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: 25.12.30.

Группа: А-20-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Общеразвивающие упражнения с предметами. (гантелями. )

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: О.Р.У. С предметами. ( палка, стул, мяч на усмотрение )

Задание для обучающихся: 1.С какой целью применяются в О.Р. Упражнениях предметы?

2.Выполнить 5-упражнений с предметами, соблюдая последовательность?

Форма отчёта: Видео. [Фото. Сообщение .romanovvikk2016@yandex.ru](mailto:Фото.%20Сообщение%20.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: 20.1.21.

Группа: А-20-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Кувырок вперёд.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: Кувырок вперёд.( выполнение)

Задание для обучающихся: 1.Выполнить разминку.2. Выполнить кувырок вперёд.

3.Фазы выполнения кувырка вперёд, техника выполнения?

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

8.982 693 92 58. 8. 965 531 89 95. 8.950 558 52 58.

Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

технологий и электронного обучения.

Дата:26.1.21.

Группа: А-20-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: О.Р.У. Разминка.

Содержание занятия: Разминка. О.Р.У.

Задание для обучающихся: 1.Что такое разминка? Её роль рои занятиях спортом? Виды разминок?

2.Какую роль в спортивных занятиях играют О.Р. Упражнения?

Форма отчёта: [Сообщение.Реферат.romanovvikk2016@yandex,ru](mailto:Сообщение.Реферат.romanovvikk2016@yandex,ru) 8. 982 693 92 58. 8. 965 531 89 95.

8.950 558 52 58.