Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

Технологий и электронного обучения.

Дата: 20.10.20.

Группа: М-20-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

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

2.Техника высокого стара.

3.Стартовые команды.

4.Выполнение стартовых команд.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия:1.Рассказать Т.Б. При занятиях в спортзале.

2.Назвать стартовые команды.

Задание для обучающихся: 1.Выполнить разминку.

2.Назвать и показать стартовые команды при высоком старте.

Форма отчёта: Видео. Фото.

[22.10.20.romanovvikk@yandex.ru](mailto:22.10.20.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:26.10.20.

Группа: М-20.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

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

Форма занятия: практическая.

Содержание занятия: Кросс 800м.

Задание для обучающихся: 1.Разминка. 2.Назвать дистанции которые начинаются с высокого старта. 3.выполнить три упражнения для мышц плечевого пояса(Рук ) пробежать 800 м.

2 круга на стадионе.(Если есть возможность)

Форма отчета: [Фото.Видео.romanovvikk@yandex.ru](mailto:Фото.Видео.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: 28.10.20.

Группа: М-20-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

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

2. Техника низкого старта.

3.Стартовые команды.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: Рассказать технику безопасности при занятиях на стадионе.

2.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) 8 950 558 52 58.8 965 531 89 95.

Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

Технологий и электронного обучения.

Дата: 2.11.20.

Группа:М-20.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Прыжок в длину с места.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия:1. 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:3.10.20.

Группа:М-20- первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

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

2.Назвать фазы прыжка в длину.

Форма занятия: Практическая.

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

Задание для обучающихся: 1. Выполнить разминку.

2.Выполнить прыжок в длину с места называя каждую фазу ( назвал, выполнил )

Форма отчёта: [Видео.romanovvikk2016@yandex.ru](mailto:Видео.romanovvikk2016@yandex.ru) 8 950 558 52 58. 8 965 531 89 85.

Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

Технологий и электронного обучения.

Дата: 12 11.20.

Группа: М-20-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: 1.Пыжок в длину с 3-4-шагов разбега. 2.Фазы прыжка. (изменения)

Форма занятия : Практическая.

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

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

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

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:18.11.20.

Группа: М-20-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Тройной прыжок.

Форма занятия: Теория.

Содержание занятия: Иметь представление о тройном прыжке в длину.

Задание для обучающихся: Найти материал и выполнить сообщение, доклад, реферат. (выбор)

Форма отчёта: [Письменная.romanovvikk2016@yandex.ru](mailto:Письменная.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: М-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 двушажным лыжным ходом.

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

Форма отчёта: Письменная. Реферат. Доклад. [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:23.11.20.

Группа:М-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. Выполнить три раза имитацию броска гранаты с разбега.

2.Назвать фазы метания, их отличия. ( с места разбега.)

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

Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

технологий и электронного обучения.

Дата:24.11.20.

Группа: М-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: Лидирование. Обгон. Финиширование.

Форма отчёта: Реферат. [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:25.11.20.

Группа:М-20 первый курс.

Тема занятия: Техника одновременных ходов.

Форма занятия: Теория.

Содержание занятия: Виды одновременных ходов.

Задание для обучающихся: 1.Назвать виды одновременных ходов.

2.Для чего используется тот или иной одновременный ход?

Форма отчёта: Реферат. Ребята, если будете отдыхать на лыжной базе или будет

возможность встать на лыжи! Жду видео. Фото. [romanovvikk2016@yandex.ru](mailto:romanovvikk2016@yandex.ru)

8.965 531 89 95. 8.950 558 5258.

Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

технологий и электронного обучения.

Дата:30.11.20.

Группа: М-20-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Техника скользящего шага.

Форма занятия: Теория. Практика. ( по возможности )

Содержание занятия: Скользящий шаг. Его значимость в лыжном спорте?

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

2.Выполнить по 4- 6 скользящих шагов ( два вида )

Форма отчёта: Реферат. Сообщение. Кто на лыжах? Видео.

[romanovvikk2016@yandex.ru](mailto: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:8.12.20.

Группа: М-20-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

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

2. Первая помощь при травмах.

Форма занятия: Теория.

Содержание занятия: Переход с хода на ход.

Задания для обучающихся:1. Назвать виды одновременных лыжных ходов?

2.С какой целью используется переход с хода на ход?

3. Первая помощь при травмах.

Форма отчёта: Реферат. [Сообщение.romanovvikk2026@yandex.ru](mailto:Сообщение.romanovvikk2026@yandex.ru)

Если есть возможность занятий на лыжах. Видео. Фото. 8.986 531 89 95. 8.950 558 52 58.

Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

технологий и электронного обучения.

Дата: 9.12.20.

Группа: М-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. Перечислить основные правила соревнований.

2.Какое температурное ограничение существует при занятиях лыжами в нашем регионе?

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 электронного обучения.

Дата:11.12.20.

Группа: М-20-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Торможение во время выполнения спуска. Поворот при спуске.

Форма занятия: Теория. Практика.

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

Задание для обучающихся:1. Назвать виды торможения? 2. Назвать виды поворотов при прохождении дистанции. Спуска. 3.Техника выполнения спуска.

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

Видео. [Фото.rovanovvikk2016@yandex.ru](mailto:Фото.rovanovvikk2016@yandex.ru) 8. 965 531 89 95. 8.950 558 89 95.

Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

технологий и электронного обучения:

Дата:14.12.20.

Группа: М-20-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Преодоление подъёмов и препятствий.

Форма занятия: Теория. Практика.

Содержание занятия: Виды подъёмов на возвышенности препятствие.

Задание для обучающихся: 1.С какой целью применяются тот или иной вид подъёма?

2.Назвать известные вам виды подьёмов.3.При возможности отдыха на лыжах показать!

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

8. 950 558 89 95.

Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

технологий и электронного обучения.

Дата:17.12.20.

Группа: М-20-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Коньковый ход.

Форма занятия: Теория.

Содержание занятия: Коньковый ход.

Задание для обучающихся:1. Применение конькового хода? 2.Техника конькового хода?

Форма отчёта: Реферат. [Сообщение.romanovvikk2016@yandex.ru](mailto:Сообщение.romanovvikk2016@yandex.ru) 8965 531 89 95. 8.850 558 52 58.

Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

технологий и электронного обучения.

Дата: 18.12.20.

Группа: М-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. 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) 8/965 531 89 95. 8. 950 558 52 58.

Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

технологий и электронного обучения.

Дата:22.12.20.

Группа: М-20-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия:1. Т. Б. при занятиях гимнастикой.2. 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.У. Их значимость при занятиях гимнастикой?

Форма отчёта: Реферат. [Сообшение.romanovvikk2016@yandex.ru8/965 8.965](mailto:Сообшение.romanovvikk2016@yandex.ru8/965%208.965) 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: М-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.У. 2. Выполнить 5 общеразвивающих упражнений?

Форма отчёта: Сообщение. 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:15.1.21.

Группа: М-20-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Упражнения с предметами: Мяч, гантели, стул….

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: Общеразвивающие упражнения с предметами.

Задание для обучающихся: 1.С какой целью применяются О.Р.У. С предметами?

2.Выполнить 5 упражнений с предметами. ( на ваше усмотрение )

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

8.950 558 52 58. 8 982 893 92 58.

Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

технологий и электронного обучения.

Дата:19.1.21.

Группа:М-20-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура:

Тема занятия: О.Р.У. Кувырок вперёд.

Форма занятия: Практика.

Содержание занятия: Выполнение кувырка вперёд.

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

3. Техника кувырка вперёд с соблюдением фаз выполнения?

Форма отчёта: Фото. [Видео.Сообщение.romanovvikk2016@yanlex.ru](mailto:Видео.Сообщение.romanovvikk2016@yanlex.ru) 8.965 531 89 95. 8.982 693 92 58. 6. 950 558 52 58.

Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

технологий и электронного обучения.

Дата: 20.1.21.

Группа: М-20-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Разминка. О.Р.У.

Форма занятия: Теория.

Содержание занятия: Разминка. О.Р.У?

Задание для обучающихся: 1. Роль разминки при занятиях спортом? Виды разминок?

Форма отчёта: Реферат. [Сообщение.romanovvikk2016@yandex.ru](mailto:Сообщение.romanovvikk2016@yandex.ru) 8.965 531 89 95.

9.982 693 92 58. 8. 950 558 52 58

Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

технологий и электронного обучения.

Дата:21.1.21.

Группа: М-20-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: О.Р.У. С упором о стенку ,стул.(одной двумя руками)

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: Выполнение О.Р.У. С упором о стенку спинку стула.

Задание для обучающихся: 1.Разминка. 2.Выполнить 5 упражнений с упором о стул стенку.

Форма отчёта: Фото. [Видео.romanovvikk2016@yandex,ru](mailto:Видео.romanovvikk2016@yandex,ru) 8.965 631 89 95. 8.982 693 92 58.

8.950 558 52 58.

Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

технологий и электронного обучения.

Дата:26.1.21.

Группа: М.-20-первый курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Кувырок на зад.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: Кувырок на зад.

Задание для обучающихся: 1.Разминка. 2. Повторить кувырок вперёд.

3.Выполнить кувырок на зад? С соблюдение основных элементов выполнения?

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

8.965 531 89 95. 8.950 558.52 58.