Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

Технологий и электронного обучения.

Дата: 10.11.20.

Группа: А-18-третий курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Низкий, высокий старт. Стартовые команды.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: Назвать стартовые команды при низком и высоком стартах(отличие)

Задание для обучающихся: 1.Выполнить стартовые команды.

2. Перечислить дистанции начинающиеся с низкого, высокого стартов.

3.Какие дистанции являются спринтерскими?

Форма отчета: Видео. Фото [romanovvik2016@yanlex.ru](mailto:romanovvik2016@yanlex.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-18-третий курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: 1. Стойка баскетболиста.2.Виды стоек.3.Передвижение в стойке в право, лево.

Форма занятия: Практическая.

Содержание задания: 1 .Назвать виды стоек?. 2. Для чего необходимы стойки баскетболиста ?.

Задание для обучающихся:1. Принять стойки баскетболиста 3-вида. 2. Выполнить

передвижение в стойке вперёд, право, лево.

Форма отчёта: Видео. [Фото.romanovvikk@yandex.ru](mailto:Фото.romanovvikk@yandex.ru) 8. 950558 52 58. 8.965 531 89 95.

Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

Технологий и электронного обучения.

Дата. 27.11.20г.

Группа: А-18 третий курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: 1. Стойка волейболиста.2.Передвижение с стойке.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: Показать жесты судей: 1. Замена. 2. Двойной приём.3.Аут.

Задание для обучающихся: 1. Выполнить стойку волейболиста.

2.Выполнить передвижение в стойке: В перёд, право, лево, назад.

3.Знать и назвать виды стоек. ( три вида.)

Форма отчета: Фото. Видео. [romanovvikk@yandex.ru](mailto:romanovvikk@yandex.ru) 8 965 531 89 95. 8 950558 52 58.

Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

технологий и электронного обучения.

Дата: 1.12.20г.

Группа: А-18-третий курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия:1. Т.Б. При занятиях в спортзале.2.Прыжок в длину с места с толчком двумя ногами.

Форма занятия: Практическая.

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

Задание для обучающихся: 1.Т.Б. при занятиях в спортзале?2.Техника безопасности при занятиях

В спортзале? 3. Назвать фазы прыжка?4.Выполнить три прыжка.

Форма отчёта: Видео . Фото. [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:2.12.20.

Группа: А-18- третий курс.

Тема занятия: Прыжок в длину с 3- 4- шагов разбега, с толчком одной ногой.

Форма занятия : Практическая.

Содержание занятия: 1. Повторить прыжок с места с толчком двумя ногами.

Задание для обучающихся: 1.Разминка. 1.Как узнать какая у вас толчковая нога? 3.выполнить 2-3 прыжка с

3-4-шагов разбега. 4. Назвать изменившуюся фазу прыжка?

Форма отчёта: Видео. Фото. [Сообщение.romanovvikk2016@yandex.ru](mailto:Сообщение.romanovvikk2016@yandex.ru) 8.065 531 89 95. 8. 950ь558 52 58.

Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

технологий и электронного обучения.

Дата:4. 12.20.

Группа:А-18-третий курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

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

2.Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.

Форма занятия: Теория.

Содержание занятия: Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.

Задание для обучающихся: С какой целью используется переход с хода на ход?

2.Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой?

Форма отчёта: Письменная. [Реферат.Сообщение. Есть возможность встать на дыжи. Видео. romanovvikk2016@yandex.ru](mailto:Реферат.Сообщение.romanovvikk2016@yandex.ru)

8. 965 531 89 95 8. 950558.52 58.

Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

технологий и электронного обучения.

Дата: 9.12.20.

Группа: А-18-третий курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия:1. Техника преодоления подъёмов и препятствий.2.Первая помощь при травмах.

Форма занятия: Теория. Практика.

Содержание занятия: Преодоление подъёмов и препятствий во время лыжных гонок.

Задание для обучающихся: 1. Преодоление препятствий и подъёмов. 2. Виды подъёмов? ( перечислить)

3. С какой целью они используются?

4.. Первая помощь при травмах?

Форма отчёта: Реферат. Сообщение. Если есть возможность отдыха на лыжах.

[Видео.Фото.romanovvikk2016@yandex.ru](mailto:Видео.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: 11.12.20.

Группа :А-18-третий курс.

Учебная дисциплина: физическая культура.

Тема занятия:1. Техника двушажного лыжного хода.2. Первая помощь при обморожении.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: Передвижение двушажным лыжным ходом.

Задание для обучающихся: 1. Выполнить имитацию двушажного хода. ( работа рук, ног)

2. первая помощь при обморожениях. 3.Назвать степени обморожения?

Форма отчёта: [Видео.Фото.Сообщение.romanovvikk2016@yfndex.ru](mailto:Видео.Фото.Сообщение.romanovvikk2016@yfndex.ru) 8.950558 52 58. 8. 965 531 89 95.

Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

технологий и электронного обучения.

Дата:15.12.20.

Группа: А-18-третий курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Элементы тактики лыжных гонок, лидирование, обгон, финиширование и другие.

Форма занятия: Теория.

Содержание занятия: Тактика лыжных гонок.

Задание для обучающихся: 1.Что такое тактика?

2. Какая тактика приемлема к обгону, лидированию, финишу? (ваше понимание)

Форма отчёта: Реферат. Сообщение. ( устно)[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 дистанционного обучения.

Дата: 17.12 20.

Группа: А-18-третий курс

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Основные правила соревнований.

Форма занятия: Теория.

Содержание занятия: Правило соревнований по лыжным гонкам.

Задание для обучающихся: Правило соревнований по лыжным гонкам?

Форма отчёта: [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:11.1.21.

Группа: А-18-третий курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: переход с хода на ход в зависимости от дистанции.

Форма занятия: Теория.

Содержание занятия: Переход с одного лыжного хода на другой.

Задание для обучающихся: 1. Назвать виды лыжных ходов? 2.Назвать 5-видов переходов?

Форма отчёта: [Сообщение.rovanovvikk2016@yandex.ru](mailto:Сообщение.rovanovvikk2016@yandex.ru) 8/965 531 89 95. 8.850 558 52 58. 8.982 693 82 58.

Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

технологий и электронного обучения.

Дата:14.1.21.

Группа: А-18-третий 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: [Сообщкние.Реферат.romanovvikk2016@yfndex.ru](mailto:Сообщкние.Реферат.romanovvikk2016@yfndex.ru) 8.950 558 52 58. 8.965 531 89 95. 8.982 693 92 58.

Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

технологий и электронного обучения.

Дата:19.1.21.

Группа:А-18-третий курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Техника одновременных лыжных ходов.

Форма занятия: Теория.

Содержание занятия: Одновременные лыжные ходы.

Задание для обучающихся: 1. Перечислить одновременные лыжные ходы?

2.С какой целью они применяются? 3.Тезника лыжных ходов?

Форма отчёта: Сообщение. При возможности отдыха на лыжах видео .Фото.

[romanovvikk2016@yandex.ru](mailto:romanovvikk2016@yandex.ru) 8.965 531 89 95.8.950 558 52 58. 8.982 693 92 58.

Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

технологий и электронного обучения.

Дата:22.1.21.

Группа: А-18-третий курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Попеременные лыжные ходы.

Форма занятия: Теория.

Содержание занятия: Попеременные лыжные ходы.

Задание для обучающихся: 1.Назвать попеременные лыжные ходы?

2. Применение попеременных лыжных ходов?

Форма отчёта: Сообщение. 8.982 893 92 58. 8.950 558 52 58. 8.965 531 89 95.

Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

технологий и электронного обучения.

Дата: 27.1.21.

Группа: А-18-третий курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия:

Форма занятия: Лыжная эстафета.

Форма занятия: Теория.

Содержание занятия: Лыжная эстафета.

Задание для обучающихся: 1. Какой документ является основой лыжной эстафеты? 2. Виды эстафеты?

3.Отличие конькового хода от классических:

Форма отчёта: Сообщение. [Реферат.romanovvikk2016@yandex.ru](mailto:Реферат.romanovvikk2016@yandex.ru) 8.982 693 92 58. 8.865 531 89 95. 8.950 558 52 58.