Дата: 19.10.20 2020

 Группа: СВ-19-второй курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Техника безопасности при занятии на спорт сооружениях( Стадион )

Упражнения для востановления дыхания.

Форма занятий: Практическая.

Содержание занятий:

1.Рассказать требованиях Т.Б.

2.Значение упражнений для востановления дыхания.

Задание для обучающихся:

1.Выполнить: Бег на месте 2мин в быстром темпе.

2.Отжимание в упоре лёжа

3.Упражнение на дыхание -3 вида.

Форма отчета: Видео. 20.10.20.romanovvik2016@yandex.ry 8 965 558 52 58

 Задание для обучающихся с применением дистанционных образова

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия:1.Техника безопасности при занятиях в спортзале. 2. Низкий старт.

Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

Технологий и электронного обучения.

Дата:28.10.20.

Группа: СВ-19 второй курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: 1.Техника безопасности при занятиях в спортзале.

2.низкий старт.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: Стартовые команды при низком старте.

Задание для обучающихся: 1. Выполнить разминку.

2.Назвать и показать стартовые команды при низком старте.

3. Назвать дистанции которые начинаются с низкого старта.

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:29.10.20.

Группа:СВ-19.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия:1. Техника безопасности при занятиях на стадионе.

2.Высокий старт.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: Стартовые команды при высоком старте.

Задание для обучающихся: 1.Выполнить разминку.

2 Назвать и показать стартовые команды при высоком старте.

3. Назвать дистанции начинающиеся с высокого старта.

4.Зать отличие стартовых команд и их выполнение.

Форма отчёта: 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:2.11.20.

Группа: С.В.-19- второй курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тем занятия: Совершенствование высокого и низкого стартов.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: Повторить технику и стартовые команды при

высоком и низком стартах.

Задание для обучающихся:1.Назвать дистанции начинающиеся с низкого, высокого старта.

2.Назвать стартовые команды и их отличие.

3. Показать В.Н. Старты с комментарием исполнения. ( Назвал выполнил )

Форма отчёта: Видео.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:7.11.20.

Группа: С.В.-19- второй курс.

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 3 прыжка в длину с места.

Форма отчёта: Видео.Фото.romanovvikk2016@yandex,ru 8. 850 558 52 58. 8. 965 531 89 95.

 Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

 технологий и электронного обучения.

Дата:12.11.20.

Группа:С.В.19- второй курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

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

Форма занятия: Практическая.

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

Задание для обучающихся: 1. Разминка.

2. Выполнить 3- прыжка в длину с 3-4-шагов разбега.

3. Назвать изменившуюся фазу прыжка.

Форма отчёта: Видео.rommanovvikk2016@yandex.ru 8. 965 531 89 95. 8 950 558 52 58.

 Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

 технологий и электронного обучения.

Дата:19.11.20.

Группа: С.В.-19-второй 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 реферат, сообщение, доклад.( выбор)

Форма отчёта: Письменная.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:25.11.20.

Группа: С.В.-19- второй курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Тройной прыжок. Правило соревнований.

Форма занятия: Теория.

Задание для обучающихся: Знать о технике и правило соревнований при выполнении

тройного прыжка в длину. Реферат. Сообщение.

Форма отчёта: Письменная.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: 26.11.20.

Группа С.В.-19-второй курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

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

2. Попеременный двушажный ход. ( Техника выполнения.)

Форма занятия: Теория.

Содержание занятия: Техника передвижения двушажным лыжным ходом.

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

Форма отчёта: Письменная. Реферат.romanovvikk2016@yandex.ru 8. 965 531 89 95. 8. 950 558 52 58.

 Задание для обучающихся с применение дистанционных образовательных

 технологий и электронного обучения.

Дата1.12.20.

Группа :С.В.19-вьорой курс.

Учебная дисциплина :Физическая культура.

Тема занятия: Техника скользящего шага.

Форма занятия : Практическое.

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: Видео. Фото. 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: С.В.-19-второй 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 лажных гонок: 1.Лидирование. 2. Обгон. 3. Финиширование.

Форма отчёта: Письменная. Реферат. Сообщение.romanovvikk2016@eandex.ru

8. 965 531 89 85. 8. 950 558 52 58.

 Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

 технологий и электронного обучения.

Дата: 24.12.20.

Группа: С.В.-19-второй курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Преодоление подъёмов и препятствий.

Форма занятия: Теория.

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

Задание для обучающихся: 1. Виды подъёмов? 2. С какой целью применяется тот или иной подъём?

Форма отчёта: Реферат. Сообщение. При возможности отдыха на лыжах?

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:13.1.21.

Группа :С.В.19-второй курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: 1. Правило соревнований по лыжным гонкам.2.Первая помощь при травмах.

Форма занятия: Теория.

Содержание занятия: Правило соревнований. Первая помощь при травмах.

Задание для обучающихся: 1.Какой документ является основой соревнований?

2.Нарушение правил соревнований? ( назвать 5-нарушений) 3.Первая помощь при травмах

( перечислить )

Форма отчёта: 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:21.1.21.

Группа: С.В.-19-второй курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Техника одновременных лыжных ходов.

Форма занятия: Теория.

Содержание задания: Одновременные лыжные ходы.

Задание для обучающихся: 1. С какой целью применяются одновременные лыжные ходы?

2. Перечислить одновременные лыжные ходы?

Форма отчёта: Сообщение.romanovvikk2016@yandex,ru8. 982 693 92 58. 8.965 531 89 95. 88.950 558 52 58.

 Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

 технологий и электронного обучения.

Дата: 4.2.21.

Группа: С.В.-19- второй курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Коньковый ход.

Форма занятия: Теория.

Содержание занятия: Коньковый ход.

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

Форма отчёта: Реферат. Сообщение.romanovvikk2016@yandex.ru8. 982 693 92 58. 8.950 558 52 58. 8. 965 531 89 95.

.