Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

 Технологий и электронного обучения.

Дата: 19.10.20г.

Группа: А-19- второй курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Высокий старт. Выполнение стартовых команд.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия:1. Выполнить разминку лёгкий бег 4 мин. О.Р.У.-4 упр.

2. Назвать стартовые команды при высоком старте.

Задание для обучающихся:1. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. 2.Выполнить Стартовые команды.

( назвал-выполнил ) Обратить внимание на технику выполнения.

Форма отчета: 22.10.20.Видео .Фото. romanovvik2016@yandex.ru 8 965 531 89 95. 8 950 558 52 58.

 Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

 технологий и электронного обучения.

Дата: 23.10.20г.

Группа: А-19-второй курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Низкий старт. Выполнение стартовых команд. Стартовый разгон (выбегание).

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: 1. Выполнить разминку 5-упражнений. О.Р.

2. Назвать и показать стартовые команды при низком старте.

Задание для обучающихся: Выполнить 3- выбегания с низкого старта комментируя выполнение.

( назвал - выполнил) Внимание на технику выполнения.

Форма отчета: Видео. Фото. Romanovvik2016@yandex.ru 8 950 558.52 58. 8 965 531 89 95.

 Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

 Образовательных технологий и электронного обучения.

Дата: 27.10.20г.

Группа: А-19 второй курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: 1.Техника безопасности при занятиях на стадионе. 2.Совершенствование низкого, высокого старта стартовых команд.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия:1. Выполнить разминку 4- О.Р. Упражнений.

2.Повторить стартовые команды и назвать их отличие.

Задание для обучающихся: Выполнить по 3-старта ( высокий низкий) с началом движения.

(назвал, выполнил) Внимание на отличие в технике выполнения и подачи команд.

Форма отчета: Фото. Видео. romanovvikk@yandex.ry 8 965 531 89 95. 8 950.558.52 58.

 Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

 Технологий и электронного обучения.

Дата29.1020г.

Группа: А-19 второй курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Назвать дистанции выполняющиеся:1. Низкого старта.2. Высокого старта

3.Отличие стартовых команд.

Форма занятия: Теория.

Содержание занятия: Рассказать выше изложенное

Задание для обучающихся:1. Ответы на задание снять на видео.2.Задание можно выполнить в виде доклада письменно.

Форма отчёта: Видео. Письменно. 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:5.11.20.

Группа: А-19-второй курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия:1. Техника безопасности при занятиях в спорт зале. 2. Прыжок в длину с места.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: 1. Назвать фаза прыжка в длину с места.

Задание для обучающихся: 1. Выполнить разминку. 2. Выполнить 4- прыжка в длину

с места. Форма отчёта: Видео.romanovvikk2016@yandex.ru 8.965 531 89 95. 8.950 558 52 95.

 Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

 технологий и электронного обучения.

Дата:11.11.20.

Группа: А-19-второй курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

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

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: 1. Назвать фазы прыжка в длину с разбега.( изменение )

Задание для обучающихся: 1. Разминка. 2. Выполнить 3-4 прыжка в длину с разбега.

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: 14. 12.20.

Группа:А-19-второй курс.

Дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: 1. Попеременный двушажный ход. 2. Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: Техника передвижения попеременным двушажным ходом.

Задание для обучающихся: 1. С какой целью применяется двушажный ход при прохождении

лыжной дистанции? 2.Выполнить имитацию двушажного лыжного хода. (показать синхронность работы рук и ног). 3.Рассказать об основных требованиях к Т.Б.

Форма отчёта: Видео. Фото.Сообщение.romanovvikk2016@yanlex.ru 8.965 531 89 95.

 Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

 технологий и электронного обучения.

Датаа:26.1.21.

Группа: А-19-второй курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Техника передвижения скользящим шагом.

Форма занятия: Практическая.

Содержание занятия: Скользящий шаг его значение в лыжном спорте.

Задание для обучающихся: 1. Выполнить имитацию скользящего шага ? ( с палками без палок )

2. Выполнить имитацию 12 скользящих шагов?

Форма отчёта: Видео .Фото. Сообщение.romanovvikk2016@yandex.ru 8. 982 693 92 58.

8.965 531 89 95. 8. 050 558 52 58.

 Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

 технологий и электронного обучения.

Дата:2.2.21.

Группа: А-19-второй курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Техника одновременных лыжных ходов.

Форма занятия: Теория. Практика.

Содержание занятия: Одновременные лыжные ходы.

Задание для обучающихся: 1. Перечислить одновременные лыжные ходы?

2. С какой целью они применяются?

Форма отчёта: Сообщение. При возможности отдыха на лыжах: Фото. Видео.romanovvikk2016@yandex.ru 8.982 693 82 58. 8.965 531 89 95. 8.950 558 52 58.

 Задание для обучающихся с применением дистанционных образовательных

 технологий и электронного обучения.

Дата:5.2.21.

Группа: А-19-второй курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

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

Форма занятия: Теория.

Содержание занятия: Преодоление подъёмов и препятствий.

Задание для обучающихся: 1.Виды подъёмов? 2. С какой целью они применяются?

Форма отчёта: Реферат. 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: 10.2.21.

Группа: А-19-второй курс.

Учебная дисциплина: Физическая культура.

Тема занятия: Преодоление подъёмов и препятствий.

Форма занятия: Теория.

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

Задание для обучающихся: 1. Виды подъёмов? 2. С Какой целью они применяются?

Форма отчёта: Сообщение . Реферат. при отдыхе на лыжах: Видео.Фото.romanovvikk2016@yandex.ru 8.965 531 89 95. 8.950 558 52 58.