

*Задания на период дистанционного обучения для студентов
1-4 курсов ЕТ «Автоматика» по предмету физическая культура*

1. Техника старта и бега на короткие дистанции.
Самооценка: Ускорение на 30 м. (время)
2. Техника старта и бега на средние дистанции.
Самооценка: челночный бег 3х10 м. (время)
3. Техника прыжка в длину с места.
Самооценка: прыжок в длину с места (см)
4. Техника передачи эстафетной палочки в эстафетах.
5. Техника метания гранаты на дальность.
6. Техника верхней и нижней передачи мяча.
Комплекс упражнений по волейболу №1 (10-12 упр)
7. Техника верхней и нижней подачи мяча.
Комплекс упражнений по волейболу №2 (10-12 упр)
8. Техника нападающего удара из зоны №4.
Комплекс упражнений по волейболу №3 (10-12 упр)
9. Техника и тактика блокирования.
Комплекс упражнений по волейболу №4 (10-12 упр)
10. Правила судейства по волейболу, жесты судей.
11. Техника ведения мяча правой/левой рукой с броском по кольцу.
Комплекс упражнений по баскетболу №1 (10-12 упр)
12. Тактика игры в атаке.
Комплекс упражнений по баскетболу №2 (10-12 упр)
13. Тактика игры в защите.
Комплекс упражнений по баскетболу №3 (10-12 упр)
14. Техника бросков по кольцу.
Комплекс упражнений по баскетболу №4 (10-12 упр)
15. Правила судейства по баскетболу, жесты судей.

Результаты всех выполненных нормативов и составленные комплексы упражнений
отправлять на эл. почту fizra2020.avtomatika@mail.ru

Составил: руководитель физ.воспитания Мишланов А. Б.

