

Задания на период дистанционного обучения для студентов 1, 2 курса ЕТ «Автоматика»

16. Баскетбол

- способы перемещений применяемых в баскетболе
- назвать и описать виды передач одной рукой

17. Приемы обыгрывания защитников в б/б

- опишите основные разновидности бросков мяча в корзину

18. Какие действия против игроков без мяча и с мячом используются в баскетболе.

19. Волейбол

- назовите приемы мяча.
- какие Вы знаете передачи мяча.

20. Опишите технику верхней прямой подачи

- как выполняются нападающие удары
- какие виды блокирования вы знаете

21. Гимнастика

- назовите и опишите физические качества, которые развиваются в процессе занятий на перекладине.

Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.

22. какие вредные привычки существуют у человека?

- напишите о наркомании

23. чем характеризуется алкоголизм?

- каково влияние табакокурения на организм человека?

24. В чем значимость занятий физическими упражнениями для отвлечения молодежи от вредных привычек?

Лыжная подготовка

25. напишите виды переходов с одновременных ходов на попеременные применяются в лыжном спорте

26. опишите способы преодоления препятствий на лыжах

- преодоление на лыжах склонов и подъемов

27. напишите условия перехода с хода на ход в зависимости от дистанции и лыжни

- напишите элементы тактики лыжных гонок

Самостоятельные занятия.

28. что нужно помнить, приступая к занятиям физическими упражнениями.

- правила проведения этих занятий.

Все выполненные нормативы отправлять на эл.почту fizra2020.avtomatika@mail.ru