



АБАЙ АТЫНДАҒЫ
ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ
УНИВЕРСИТЕТІ

6B01408 - Начальная военная подготовка - физическая культура и спорт

ДЕНЬ 1 - 09.07.2020 - 10:00

ШАГ 1

Подготовить видео портфолио до 8 июля.

Задание:

1. Подтягивание на перекладине (юноши); Приседания (девочки);
2. Подъем туловища лежа на спине (пресс, юноши, девочки) в 1 мин;
3. Отжимание (юноши); Прыжки со скакалкой (девочки) в 1 мин.

ШАГ 2

Выслать видео файл до 8 июля 24.00 часов.

Необходимо выслать видеофайл на электронную почту a.jan_83@mail.ru

ШАГ 3

Оценивание

состав комиссии присоединяются на конференцию Google Meet по ссылке, указанной в онлайн расписании для оценивания творческих видеопортфолио в форме онлайн-ведомости. Результаты 1 творческого экзамена вывешиваются на сайт университета kaznu.kz до 18.00 часов.



АБАЙ АТЫНДАҒЫ
ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ
УНИВЕРСИТЕТІ

6B01408 - Начальная военная подготовка - физическая культура и спорт

ДЕНЬ 2 - 11.07.2020 - 10:00

ШАГ 1

**Подготовить видео
портфолио до 10 июля.**

Задание:

1. Повороты на месте (по выполнению команды "Напра-ВО", "Нале-ВО", "Кру-ГОМ");
2. Повороты в движении (по выполнению команды "Напра-ВО", "Нале-ВО", "Кругом-МАРШ");
3. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него (по выполнению команды **ВЫЙТИ ИЗ СТРОЯ, КО МНЕ, СТАТЬ В СТРОЙ**).

ШАГ 2

**Выслать видео файл до
10 июля 24.00 часов.**

Необходимо выслать
видеофайл на
электронную почту
a.jan_83@mail.ru

ШАГ 3

Оценивание

состав комиссии
присоединяются на
конференцию Google
Meet по ссылке,
указанной в онлайн
расписании для
оценивания
творческих
видеопортфолио в
форме онлайн-
ведомости.
Результаты 2
творческого экзамена
вывешиваются на
сайт университета
kaznu.kz до 18.00
часов.