



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.

[Ссылка на пример видеопортфолии](#)

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**).

[Ссылка на пример видеопортфолии](#)

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.