|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № группы | | Раздел | Литература для изучения | | Задание | | **Срок выполнения теоретического задания** |
| ***28.10.2024 г.*** | | | | | | | |
| ***241 гр.*** | *Легкая атлетика* | | [*Основная литература:*](file:///C:\Users\user\Desktop\ДИСТАНТ\Дополнительная%20литература) *Учебник А.А. Бишаева «Физическая культура»*  [*Дополнительная литература*](file:///C:\Users\user\Desktop\ДИСТАНТ\Дополнительная%20литература)*: ЭБС «Znanium» Ю.С.Филиппова, «Физическая культура»: учебно-методическое пособие* | *Изучите тему: «Техника бега на короткие дистанции»*  *Составьте комплекс упражнений на совершенствование техники бега на короткие дистанции* | | *Отправьте выполненную работу на адрес эл.почты* [*olesyajanuary@bk.ru*](mailto:olesyajanuary@bk.ru)  ***ДО 17.00 ч. 28.10.2024 г.*** | |
| ***121 гр.*** | *Общая физическая подготовка* | | [*Основная литература:*](file:///C:\Users\user\Desktop\ДИСТАНТ\Дополнительная%20литература) *ЭБС «Znanium» А.П.Матвеев, «Физическая культура»: учебник* | *Практическое задание:*  *Выполните дома комплекс упражнений для коррекции осанки, представленный в учебнике А.П. Матвеева на стр.250-254*  [*https://znanium.ru/read?id=432817*](https://znanium.ru/read?id=432817%20) | |  | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № группы | Раздел | Литература для изучения | Задание | **Срок**  **выполнения теоретического задания** |
| ***29.10.2024 г.*** | | | | |
| ***132 гр.*** | *Общая физическая подготовка* | [*Основная литература:*](file:///C:\Users\user\Desktop\ДИСТАНТ\Дополнительная%20литература) *ЭБС «Znanium» А.П.Матвеев, «Физическая культура»: учебник* | *Практическое задание:*  *Выполните дома комплекс упражнений для восстановления позвоночника, представленный в учебнике А.П. Матвеева на стр.254-263*  [*https://znanium.ru/read?id=432817*](https://znanium.ru/read?id=432817%20) | ***!!!*** *Будьте готовы продемонстрировать изученные вами самостоятельно комплексы, при выходе с дистанционного обучения, на занятиях ФК* |
| ***313 гр.*** | *Легкая атлетика* | [*Основная литература:*](file:///C:\Users\user\Desktop\ДИСТАНТ\Дополнительная%20литература) *Учебник А.А. Бишаева «Физическая культура»*  [*Дополнительная литература*](file:///C:\Users\user\Desktop\ДИСТАНТ\Дополнительная%20литература)*: ЭБС «Znanium» Ю.С.Филиппова, «Физическая культура»: учебно-методическое пособие* | *Изучите методы определения физической подготовленности человека.*  *Составьте свой комплекс контрольных нормативов для определения физической подготовленности курсантов 3 курса авиационного колледжа. Обоснуйте ваш выбор.* | *Отправьте выполненную работу на адрес эл.почты* [*olesyajanuary@bk.ru*](mailto:olesyajanuary@bk.ru)  ***ДО 17.00 ч. 29.10.2024 г.*** |
| ***416 гр.*** | *Общая физическая подготовка* | [*Основная литература:*](file:///C:\Users\user\Desktop\ДИСТАНТ\Дополнительная%20литература) *Учебник А.А. Бишаева «Физическая культура»*  [*Дополнительная литература*](file:///C:\Users\user\Desktop\ДИСТАНТ\Дополнительная%20литература)*: ЭБС «Znanium» Ю.С.Филиппова, «Физическая культура»: учебно-методическое пособие* | *Практическое задание:*  *Выполните комплекс упражнений для укрепления мышц спины* |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № группы | Раздел | | Литература для изучения | | Задание | | **Срок**  **выполнения теоретического задания** | |
| ***30.10.2024 г.*** | | | | | | | | |
| ***131 гр.*** | | *Общая физическая подготовка* | | [*Основная литература:*](file:///C:\Users\user\Desktop\ДИСТАНТ\Дополнительная%20литература) *ЭБС «Znanium» А.П.Матвеев, «Физическая культура»: учебник* | | *Практическое задание:*  *Выполните дома комплекс упражнений для восстановления позвоночника, представленный в учебнике А.П. Матвеева на стр.254-263*  [*https://znanium.ru/read?id=432817*](https://znanium.ru/read?id=432817%20) | | ***!!!*** *Будьте готовы продемонстрировать изученные вами самостоятельно комплексы, при выходе с дистанционного обучения, на занятиях ФК* |
| ***422 гр.*** | | *Общая физическая подготовка* | | [*Основная литература:*](file:///C:\Users\user\Desktop\ДИСТАНТ\Дополнительная%20литература) *Учебник А.А. Бишаева «Физическая культура»*  [*Дополнительная литература*](file:///C:\Users\user\Desktop\ДИСТАНТ\Дополнительная%20литература)*: ЭБС «Znanium» Ю.С.Филиппова, «Физическая культура»: учебно-методическое пособие* | | *Практическое задание:*  *Выполните комплекс упражнений на укрепление мышц спины* | |  |
| ***412 гр.*** | | *Общая физическая подготовка* | | [*Основная литература:*](file:///C:\Users\user\Desktop\ДИСТАНТ\Дополнительная%20литература) *Учебник А.А. Бишаева «Физическая культура»*  [*Дополнительная литература*](file:///C:\Users\user\Desktop\ДИСТАНТ\Дополнительная%20литература)*: ЭБС «Znanium» Ю.С.Филиппова, «Физическая культура»: учебно-методическое пособие* | | *Практическое задание:*  *Выполните комплекс упражнений на укрепление мышц спины* | |  |
| ***312 гр.*** | | *Общая физическая подготовка* | | [*Основная литература:*](file:///C:\Users\user\Desktop\ДИСТАНТ\Дополнительная%20литература) *Учебник А.А. Бишаева «Физическая культура»*  [*Дополнительная литература*](file:///C:\Users\user\Desktop\ДИСТАНТ\Дополнительная%20литература)*: ЭБС «Znanium» Ю.С.Филиппова, «Физическая культура»: учебно-методическое пособие* | | *Практическое задание:*  *Выполните комплекс упражнений на укрепление мышц ног* | |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № группы | Раздел | Литература для изучения | Задание | **Срок**  **выполнения теоретического задания** |
| ***31.10.2024 г.*** | | | | |
| ***131 гр.*** | *Атлетическая гимнастика* | [*Основная литература:*](file:///C:\Users\user\Desktop\ДИСТАНТ\Дополнительная%20литература) *ЭБС «Znanium» А.П.Матвеев, «Физическая культура»: учебник* | *Изучите тему: «Атлетическая гимнастика» стр.282-286 учебника А.П. Матвеева «Физическая культура»*  [*https://znanium.ru/read?id=432817*](https://znanium.ru/read?id=432817%20)  *Составьте конспект по теме.*  *Выполните дома предложенный комплекс упражнений.* | *Отправьте конспект на адрес эл.почты* [*olesyajanuary@bk.ru*](mailto:olesyajanuary@bk.ru)  ***ДО 17.00 ч. 31.10.2024 г.*** |
| ***132 гр.*** | *Атлетическая гимнастика* | [*Основная литература:*](file:///C:\Users\user\Desktop\ДИСТАНТ\Дополнительная%20литература) *ЭБС «Znanium» А.П.Матвеев, «Физическая культура»: учебник* | *Изучите тему: «Атлетическая гимнастика» стр.282-286 учебника А.П. Матвеева «Физическая культура»*  [*https://znanium.ru/read?id=432817*](https://znanium.ru/read?id=432817%20)  *Составьте конспект по теме.*  *Выполните дома предложенный комплекс упражнений.* | *Отправьте конспект на адрес эл.почты* [*olesyajanuary@bk.ru*](mailto:olesyajanuary@bk.ru)  ***ДО 17.00 ч. 31.10.2024 г.*** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № группы | Раздел | Литература для изучения | Задание | **Срок выполнения теоретического задания** |
| ***01.11.2024 г.*** | | | | |
| ***332 гр.*** | *Общая физическая подготовка* | [*Основная литература:*](file:///C:\Users\user\Desktop\ДИСТАНТ\Дополнительная%20литература) *Учебник А.А. Бишаева «Физическая культура»*  [*Дополнительная литература*](file:///C:\Users\user\Desktop\ДИСТАНТ\Дополнительная%20литература)*: ЭБС «Znanium» Ю.С.Филиппова, «Физическая культура»: учебно-методическое пособие* | *Практическое задание:*  *Выполните комплекс упражнений на укрепление мышц ног* |  |
| ***431 гр.*** | *Общая физическая подготовка* | [*Основная литература:*](file:///C:\Users\user\Desktop\ДИСТАНТ\Дополнительная%20литература) *Учебник А.А. Бишаева «Физическая культура»*  [*Дополнительная литература*](file:///C:\Users\user\Desktop\ДИСТАНТ\Дополнительная%20литература)*: ЭБС «Znanium» Ю.С.Филиппова, «Физическая культура»: учебно-методическое пособие* | *Составьте индивидуальный комплекс упражнений на укрепление мышц спины, с учетом вашей группы здоровья. Обоснуйте ваш выбор.* | *Отправьте конспект на адрес эл.почты* [*olesyajanuary@bk.ru*](mailto:olesyajanuary@bk.ru)  ***ДО 17.00 ч. 01.11.2024 г.*** |
| ***121 гр.*** | *Общая физическая подготовка* | [*Основная литература:*](file:///C:\Users\user\Desktop\ДИСТАНТ\Дополнительная%20литература) *ЭБС «Znanium» А.П.Матвеев, «Физическая культура»: учебник* | *Практическое задание:*  *Выполните дома комплекс упражнений для восстановления позвоночника, представленный в учебнике А.П. Матвеева на стр.254-263*  [*https://znanium.ru/read?id=432817*](https://znanium.ru/read?id=432817%20) |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № группы | | Раздел | Литература для изучения | | Задание | | **Срок выполнения теоретического задания** |
| ***02.11.2024 г.*** | | | | | | | |
| ***321 гр.*** | *Общая физическая подготовка* | | [*Основная литература:*](file:///C:\Users\user\Desktop\ДИСТАНТ\Дополнительная%20литература) *Учебник А.А. Бишаева «Физическая культура»*  [*Дополнительная литература*](file:///C:\Users\user\Desktop\ДИСТАНТ\Дополнительная%20литература)*: ЭБС «Znanium» Ю.С.Филиппова, «Физическая культура»: учебно-методическое пособие* | *Практическое задание:*  *Выполните комплекс упражнений на укрепление мышц ног* | |  | |