|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № группы | Раздел | Литература для изучения | Задание | **Срок выполнения теоретического задания** |
| ***28.10.2024 г.*** |
| ***241 гр.*** | *Легкая атлетика* | [*Основная литература:*](file:///C%3A%5CUsers%5Cuser%5CDesktop%5C%D0%94%D0%98%D0%A1%D0%A2%D0%90%D0%9D%D0%A2%5C%D0%94%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0) *Учебник А.А. Бишаева «Физическая культура»* [*Дополнительная литература*](file:///C%3A%5CUsers%5Cuser%5CDesktop%5C%D0%94%D0%98%D0%A1%D0%A2%D0%90%D0%9D%D0%A2%5C%D0%94%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0)*: 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* ***ДО 17.00 ч. 28.10.2024 г.*** |
| ***121 гр.*** | *Общая физическая подготовка* | [*Основная литература:*](file:///C%3A%5CUsers%5Cuser%5CDesktop%5C%D0%94%D0%98%D0%A1%D0%A2%D0%90%D0%9D%D0%A2%5C%D0%94%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0) *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%3A%5CUsers%5Cuser%5CDesktop%5C%D0%94%D0%98%D0%A1%D0%A2%D0%90%D0%9D%D0%A2%5C%D0%94%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0) *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%3A%5CUsers%5Cuser%5CDesktop%5C%D0%94%D0%98%D0%A1%D0%A2%D0%90%D0%9D%D0%A2%5C%D0%94%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0) *Учебник А.А. Бишаева «Физическая культура»* [*Дополнительная литература*](file:///C%3A%5CUsers%5Cuser%5CDesktop%5C%D0%94%D0%98%D0%A1%D0%A2%D0%90%D0%9D%D0%A2%5C%D0%94%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0)*: 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* ***ДО 17.00 ч. 29.10.2024 г.*** |
| ***416 гр.*** | *Общая физическая подготовка* | [*Основная литература:*](file:///C%3A%5CUsers%5Cuser%5CDesktop%5C%D0%94%D0%98%D0%A1%D0%A2%D0%90%D0%9D%D0%A2%5C%D0%94%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0) *Учебник А.А. Бишаева «Физическая культура»* [*Дополнительная литература*](file:///C%3A%5CUsers%5Cuser%5CDesktop%5C%D0%94%D0%98%D0%A1%D0%A2%D0%90%D0%9D%D0%A2%5C%D0%94%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0)*: 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%3A%5CUsers%5Cuser%5CDesktop%5C%D0%94%D0%98%D0%A1%D0%A2%D0%90%D0%9D%D0%A2%5C%D0%94%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0) *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%3A%5CUsers%5Cuser%5CDesktop%5C%D0%94%D0%98%D0%A1%D0%A2%D0%90%D0%9D%D0%A2%5C%D0%94%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0) *Учебник А.А. Бишаева «Физическая культура»* [*Дополнительная литература*](file:///C%3A%5CUsers%5Cuser%5CDesktop%5C%D0%94%D0%98%D0%A1%D0%A2%D0%90%D0%9D%D0%A2%5C%D0%94%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0)*: 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%3A%5CUsers%5Cuser%5CDesktop%5C%D0%94%D0%98%D0%A1%D0%A2%D0%90%D0%9D%D0%A2%5C%D0%94%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0) *Учебник А.А. Бишаева «Физическая культура»* [*Дополнительная литература*](file:///C%3A%5CUsers%5Cuser%5CDesktop%5C%D0%94%D0%98%D0%A1%D0%A2%D0%90%D0%9D%D0%A2%5C%D0%94%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0)*: 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%3A%5CUsers%5Cuser%5CDesktop%5C%D0%94%D0%98%D0%A1%D0%A2%D0%90%D0%9D%D0%A2%5C%D0%94%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0) *Учебник А.А. Бишаева «Физическая культура»* [*Дополнительная литература*](file:///C%3A%5CUsers%5Cuser%5CDesktop%5C%D0%94%D0%98%D0%A1%D0%A2%D0%90%D0%9D%D0%A2%5C%D0%94%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0)*: 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%3A%5CUsers%5Cuser%5CDesktop%5C%D0%94%D0%98%D0%A1%D0%A2%D0%90%D0%9D%D0%A2%5C%D0%94%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0) *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* ***ДО 17.00 ч. 31.10.2024 г.*** |
| ***132 гр.*** | *Атлетическая гимнастика* | [*Основная литература:*](file:///C%3A%5CUsers%5Cuser%5CDesktop%5C%D0%94%D0%98%D0%A1%D0%A2%D0%90%D0%9D%D0%A2%5C%D0%94%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0) *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* ***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%3A%5CUsers%5Cuser%5CDesktop%5C%D0%94%D0%98%D0%A1%D0%A2%D0%90%D0%9D%D0%A2%5C%D0%94%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0) *Учебник А.А. Бишаева «Физическая культура»* [*Дополнительная литература*](file:///C%3A%5CUsers%5Cuser%5CDesktop%5C%D0%94%D0%98%D0%A1%D0%A2%D0%90%D0%9D%D0%A2%5C%D0%94%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0)*: 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%3A%5CUsers%5Cuser%5CDesktop%5C%D0%94%D0%98%D0%A1%D0%A2%D0%90%D0%9D%D0%A2%5C%D0%94%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0) *Учебник А.А. Бишаева «Физическая культура»* [*Дополнительная литература*](file:///C%3A%5CUsers%5Cuser%5CDesktop%5C%D0%94%D0%98%D0%A1%D0%A2%D0%90%D0%9D%D0%A2%5C%D0%94%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0)*: 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* ***ДО 17.00 ч. 01.11.2024 г.*** |
| ***121 гр.*** | *Общая физическая подготовка* | [*Основная литература:*](file:///C%3A%5CUsers%5Cuser%5CDesktop%5C%D0%94%D0%98%D0%A1%D0%A2%D0%90%D0%9D%D0%A2%5C%D0%94%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0) *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%3A%5CUsers%5Cuser%5CDesktop%5C%D0%94%D0%98%D0%A1%D0%A2%D0%90%D0%9D%D0%A2%5C%D0%94%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0) *Учебник А.А. Бишаева «Физическая культура»* [*Дополнительная литература*](file:///C%3A%5CUsers%5Cuser%5CDesktop%5C%D0%94%D0%98%D0%A1%D0%A2%D0%90%D0%9D%D0%A2%5C%D0%94%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0)*: ЭБС «Znanium» Ю.С.Филиппова, «Физическая культура»: учебно-методическое пособие*  | *Практическое задание:**Выполните комплекс упражнений на укрепление мышц ног* |  |