|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Самостоятельная работа для студентов на время дополнительных каникул в период с 01.02.16 по 10.02.16 по предмету «Физическая культура» | | | | |
| №  п/п  дата проведения | Тема КТП | Используемая литература | Теоретический  материал | Задание на дом |
| 1 курс АМ 51/1 | | | | |
| 1.  01.02.2016 | Переход с хода на ход в завис-ти от условий дистанции | «Физическая культура» А.А.Бишаева. 2013 год | §5.2 стр 80-88  Тема«Выносливость» | Изучить |
| 2.  02.02.2016 | Распределение сил, лидирование, обгон, финиширование | «Физическая культура» А.А.Бишаева. 2013 год | §5.2 стр 80-88  Тема«Выносливость» | Составить конспект |
| 3.  02.02.2016 | Плавание | «Физическая культура» А.А.Бишаева. 2013 год | §5.2 стр 80-81  Тема«Выносливость» | Знать определение «Выносливость» |
| 4.  04.02.2016 | Преодоление подъёмов и препятствий | «Физическая культура» А.А.Бишаева. 2013 год | §5.2 стр 81-82  Тема«Выносливость» | Аэробная выносливость (доклад) |
| 5.  08.02.2016 | Техника конькового хода | «Физическая культура» А.А.Бишаева. 2013 год | §5.2 стр 84  Тема«Выносливость» | Анаэробная выносливость(доклад) |
| 6.  09.02.2016 | Плавание | «Физическая культура» А.А.Бишаева. 2013 год | §5.5 стр 102  Таблица 6. | Изучить таблицу |
| 7.  09.02.2016 | Основные элементы тактики в лыжных гонках | «Физическая культура» А.А.Бишаева. 2013 год | §5.5 стр 105  Таблица 8 | Изучить таблицу |
| 1 курс АМ 52/1 | | | | |
| 1.  01.02.2016 | Переход с хода на ход в завис-ти от условий дистанции | «Физическая культура» А.А.Бишаева. 2013 год | §5.2 стр 80-88  Тема«Выносливость» | Изучить |
| 2.  01.02.2016 | Распределение сил, лидирование, обгон, финиширование | «Физическая культура» А.А.Бишаева. 2013 год | §5.2 стр 80-88  Тема«Выносливость» | Составить конспект |
| 3.  02.02.2016 | Плавание | Физическая культура» А.А.Бишаева. 2013 год | §5.2 стр 80-81  Тема«Выносливость» | Знать определение «Выносливость» |
| 4.  03.02.2016 | Преодоление подъёмов и препятствий | Физическая культура» А.А.Бишаева. 2013 год | §5.2 стр 81-82  Тема«Выносливость» | Аэробная выносливость (доклад) |
| 5.  08.02.2016 | Техника конькового хода | Физическая культура» А.А.Бишаева. 2013 год | §5.2 стр 84  Тема«Выносливость» | Анаэробная выносливость (доклад) |
| 6.  08.02.2016 | Плавание | Физическая культура» А.А.Бишаева. 2013 год | §5.5 стр 102  Таблица 6. | Изучить таблицу |
| 7.  09.02.2016 | Основные элементы тактики в лыжных гонках | Физическая культура» А.А.Бишаева. 2013 год | §5.5 стр 105  Таблица 8 | Изучить таблицу |
| 8.  10.02.2016 | Техника конькового хода | Использовать любые источники | Тема«Выносливость» | Доклад на тему: «коньковый ход» |
| 1 курс ЭМ 53/1 | | | | |
| 1.  02.02.2016 | Плавание | «Физическая культура» А.А.Бишаева. 2013 год. | §5.2 стр 80-88  Тема«Выносливость» | Изучить |
| 2.  05.02.2016 | Основные элементы тактики в лыжных гонках | «Физическая культура» А.А.Бишаева. 2013 год. | §5.2 стр 80-88  Тема«Выносливость» | Составить конспект |
| 3.  05.02.2016 | Техника конькового хода | «Физическая культура» А.А.Бишаева. 2013 год. | §5.2 стр 80-81  Тема«Выносливость» | Знать определение «Выносливость» |
| 4.  09.02.2016 | Плавание | «Физическая культура» А.А.Бишаева. 2013 год. | §5.2 стр 81-82  Тема«Выносливость» | Аэробная выносливость (доклад) |
| 1 курс ПК 54/1 | | | | |
| 1.  04.02.2016 | Плавание | «Физическая культура» А.А.Бишаева. 2013 год. | §5.2 стр 80-88  Тема«Выносливость» | Изучить |
| 2.  04.02.2016 | Преодоление подъёмов и препятствий | «Физическая культура» А.А.Бишаева. 2013 год. | §5.2 стр 80-88  Тема«Выносливость» | Составить конспект |
| 3.  05.02.2016 | Техника конькового хода | «Физическая культура» А.А.Бишаева. 2013 год. | §5.2 стр 80-81  Тема«Выносливость» | Знать определение «Выносливость» |
| 1 курс С 55/1 | | | | |
| 1.  01.02.2016 | Скользящий шаг | «Физическая культура» А.А.Бишаева. 2013 год. | §5.2 стр 80-88  Тема«Выносливость» | Изучить |
| 2.  01.02.2016 | Техника безопасности при занятиях плаванием | «Физическая культура» А.А.Бишаева. 2013 год. | §5.2 стр 80-88  Тема«Выносливость» | Составить конспект |
| 3.  04.02.2016 | Одновременные ходы правила соревнований | «Физическая культура» А.А.Бишаева. 2013 год. | §5.2 стр 80-81  Тема«Выносливость» | Знать определение «Выносливость» |
| 4.  08.02.2016 | Повороты переступанием в движении | «Физическая культура» А.А.Бишаева. 2013 год. | §5.2 стр 81-82  Тема«Выносливость» | Аэробная выносливость (доклад) |
| 5.  08.02.2016 | Плавание | «Физическая культура» А.А.Бишаева. 2013 год. | §5.2 стр 84  Тема«Выносливость» | Анаэробная выносливость(доклад) |
| 1 курс ТОР 58/1 | | | | |
| 1.  04.02.2016 | Техника конькового хода | «Физическая культура» А.А.Бишаева. 2013 год. | §5.2 стр 80-88  Тема«Выносливость» | Изучить |
| 2.  04.02.2016 | Плавание | «Физическая культура» А.А.Бишаева. 2013 год. | §5.2 стр 80-88  Тема«Выносливость» | Составить конспект |
| 3.  05.02.2016 | Прох-е дистанции до 5 км девушки, до 8 км юноши | «Физическая культура» А.А.Бишаева. 2013 год. | §5.2 стр 80-81  Тема«Выносливость» | Знать определение «Выносливость» |
| 1 курс ООП 59/1 | | | | |
| 1.  02.02.2016 | Скользящий шаг | «Физическая культура» А.А.Бишаева. 2013 год. | §5.2 стр 80-88  Тема«Выносливость» | Изучить |
| 2.  02.02.2016 | Одновременные хода, правила соревнований | «Физическая культура» А.А.Бишаева. 2013 год. | §5.2 стр 80-88  Тема«Выносливость» | Составить конспект |
| 3.  05.02.2016 | Повороты переступанием в движении | «Физическая культура» А.А.Бишаева. 2013 год. | §5.2 стр 80-81  Тема«Выносливость» | Знать определение «Выносливость» |
| 4.  09.02.2016 | Плавание | «Физическая культура» А.А.Бишаева. 2013 год. | §5.2 стр 81-82  Тема«Выносливость» | Аэробная выносливость (доклад) |
| 5.  09.02.2016 | Техника спуска, подъема на учебном склоне | «Физическая культура» А.А.Бишаева. 2013 год. | §5.2 стр 84  Тема«Выносливость» | Анаэробная выносливость(доклад) |