|  |
| --- |
| Самостоятельная работа для студентов на время дополнительных каникул в период с 01.02.16 по 10.02.16 по предмету «Физическая культура» |
| №п/пдата проведения | Тема КТП | Используемая литература | Теоретическийматериал | 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 80-88Тема«Выносливость» | Изучить |
| 2.02.02.2016 | Распределение сил, лидирование, обгон, финиширование | «Физическая культура» А.А.Бишаева. 2013 год | §5.2 стр 80-88Тема«Выносливость» | Составить конспект |
| 3.02.02.2016 | Плавание | «Физическая культура» А.А.Бишаева. 2013 год | §5.2 стр 80-81Тема«Выносливость» | Знать определение «Выносливость»  |
| 4.04.02.2016 | Преодоление подъёмов и препятствий | «Физическая культура» А.А.Бишаева. 2013 год | §5.2 стр 81-82Тема«Выносливость» | Аэробная выносливость (доклад) |
| 5.08.02.2016 | Техника конькового хода | «Физическая культура» А.А.Бишаева. 2013 год | §5.2 стр 84Тема«Выносливость» | Анаэробная выносливость(доклад) |
| 6.09.02.2016 | Плавание | «Физическая культура» А.А.Бишаева. 2013 год | §5.5 стр 102Таблица 6. | Изучить таблицу |
| 7.09.02.2016 | Основные элементы тактики в лыжных гонках | «Физическая культура» А.А.Бишаева. 2013 год | §5.5 стр 105Таблица 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 80-88Тема«Выносливость» | Изучить |
| 2.01.02.2016 | Распределение сил, лидирование, обгон, финиширование | «Физическая культура» А.А.Бишаева. 2013 год | §5.2 стр 80-88Тема«Выносливость» | Составить конспект |
| 3.02.02.2016 | Плавание | Физическая культура» А.А.Бишаева. 2013 год | §5.2 стр 80-81Тема«Выносливость» | Знать определение «Выносливость»  |
| 4.03.02.2016 | Преодоление подъёмов и препятствий | Физическая культура» А.А.Бишаева. 2013 год | §5.2 стр 81-82Тема«Выносливость» | Аэробная выносливость (доклад) |
| 5.08.02.2016 | Техника конькового хода | Физическая культура» А.А.Бишаева. 2013 год | §5.2 стр 84Тема«Выносливость» | Анаэробная выносливость (доклад) |
| 6.08.02.2016 | Плавание | Физическая культура» А.А.Бишаева. 2013 год | §5.5 стр 102Таблица 6. | Изучить таблицу |
| 7.09.02.2016 | Основные элементы тактики в лыжных гонках | Физическая культура» А.А.Бишаева. 2013 год | §5.5 стр 105Таблица 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 80-88Тема«Выносливость» | Изучить |
| 2.05.02.2016 | Основные элементы тактики в лыжных гонках | «Физическая культура» А.А.Бишаева. 2013 год.  | §5.2 стр 80-88Тема«Выносливость» | Составить конспект |
| 3.05.02.2016 | Техника конькового хода | «Физическая культура» А.А.Бишаева. 2013 год.  | §5.2 стр 80-81Тема«Выносливость» | Знать определение «Выносливость»  |
| 4.09.02.2016 | Плавание | «Физическая культура» А.А.Бишаева. 2013 год.  | §5.2 стр 81-82Тема«Выносливость» | Аэробная выносливость (доклад) |
| 1 курс ПК 54/1 |
| 1.04.02.2016 | Плавание | «Физическая культура» А.А.Бишаева. 2013 год.  | §5.2 стр 80-88Тема«Выносливость» | Изучить |
| 2.04.02.2016 | Преодоление подъёмов и препятствий | «Физическая культура» А.А.Бишаева. 2013 год.  | §5.2 стр 80-88Тема«Выносливость» | Составить конспект |
| 3.05.02.2016 | Техника конькового хода | «Физическая культура» А.А.Бишаева. 2013 год.  | §5.2 стр 80-81Тема«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 80-88Тема«Выносливость» | Изучить |
| 2.01.02.2016 | Техника безопасности при занятиях плаванием | «Физическая культура» А.А.Бишаева. 2013 год.  | §5.2 стр 80-88Тема«Выносливость» | Составить конспект |
| 3.04.02.2016 | Одновременные ходы правила соревнований | «Физическая культура» А.А.Бишаева. 2013 год.  | §5.2 стр 80-81Тема«Выносливость» | Знать определение «Выносливость»  |
| 4.08.02.2016 | Повороты переступанием в движении | «Физическая культура» А.А.Бишаева. 2013 год.  | §5.2 стр 81-82Тема«Выносливость» | Аэробная выносливость (доклад) |
| 5.08.02.2016 | Плавание | «Физическая культура» А.А.Бишаева. 2013 год.  | §5.2 стр 84Тема«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 80-88Тема«Выносливость» | Изучить |
| 2.04.02.2016 | Плавание | «Физическая культура» А.А.Бишаева. 2013 год.  | §5.2 стр 80-88Тема«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 80-81Тема«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 80-88Тема«Выносливость» | Изучить |
| 2.02.02.2016 | Одновременные хода, правила соревнований | «Физическая культура» А.А.Бишаева. 2013 год.  | §5.2 стр 80-88Тема«Выносливость» | Составить конспект |
| 3.05.02.2016 | Повороты переступанием в движении | «Физическая культура» А.А.Бишаева. 2013 год.  | §5.2 стр 80-81Тема«Выносливость» | Знать определение «Выносливость»  |
| 4.09.02.2016 | Плавание | «Физическая культура» А.А.Бишаева. 2013 год.  | §5.2 стр 81-82Тема«Выносливость» | Аэробная выносливость (доклад) |
| 5.09.02.2016 | Техника спуска, подъема на учебном склоне | «Физическая культура» А.А.Бишаева. 2013 год.  | §5.2 стр 84Тема«Выносливость» | Анаэробная выносливость(доклад) |