**Тематическое планирование учебного процесса**

|  |  |
| --- | --- |
| Учебная группа | 3111 |
| Дисциплина | Физическая культура |
| Преподаватель | Заваруев Е.В. |
| Период | 18.01.2021-31.01.2021 (2 недели) |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата выполнения  (в соотв. с расписанием аудиторных учебных занятий) | Тема занятия  (в соответствии с календарно-тематическим планированием) | Кол. час. | Алгоритм выполнения задания | Контроль |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21.01.2021 | Общая физическая подготовка. | 2 ч. | 1.Ознакомиться с предлагаемыми упражнениями перейдя по ссылкам  https://yandex.ru/video/preview/?text=%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0%20%D0%BE%D1%84%D0%BF%20%D0%B2%20%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%B8%D1%85%20%D1%83%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%8F%D1%85%20%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE&path=wizard&parent-reqid=1610634684855456-652075465134723613300110-production-app-host-vla-web-yp-87&wiz\_type=vital&filmId=1651723869338  **2.Выбрать по 2 любых упражнения на каждую группу мышц(ноги,руки,пресс)**  **3.Выполнить выбранные упражнения, макимально возможное количество раз, результаты выполнения записать в электронном виде (упражнение-количество повторений,все 6 упражнений)** | Направить преподавателю 21.01 на электронную почту fizsportbadk@mail.ru файл в котором должны быть указаны выбранные упражнения и количество повторений |
| 28.01.2021 | Общая физическая подготовка | 2 ч. | 1.Ознакомиться с предлагаемыми упражнениями перейдя по ссылкам  [https://yandex.ru/video/preview/?text=%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0%20%D0%BE%D1%84%D0%BF%20%D0%B2%20%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%B8%D1%85%20%D1%83%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%8F%D1%85%20%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE&path=wizard&parent-reqid=1610634684855456-652075465134723613300110-production-app-host-vla-web-yp-87&wiz\_type=vital&filmId=1651723869338](https://yandex.ru/video/preview/?text=тренировка офп в домашних условиях видео&path=wizard&parent-reqid=1610634684855456-652075465134723613300110-production-app-host-vla-web-yp-87&wiz_type=vital&filmId=1651723869338)  **2.Выбрать по 2 упражнения на каждую группу мышц,которые вы не выполняли на предыдущем занятии**  **3.Выполнить выбранные упражнения, макимально возможное количество раз, результаты выполнения записать в электронном виде (упражнение-количество повторений,все 6 упражнений)** | Направить преподавателю 28.01 на электронную почту fizsportbadk@mail.ru файл в котором должны быть указаны выбранные упражнения и количество повторений |

Уважаемые студенты! Если возникают вопросы,связаться с преподавателем можно по электронной почте fizsportbadk@mail.ru или в социальной сети ВК.