**Тематическое планирование учебного процесса**

|  |  |
| --- | --- |
| Учебная группа | 3161 |
| Дисциплина | Физическая культура |
| Преподаватель | Заваруев Е.В. |
| Период | 30.11.2020- 13.12.2020 (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 |
| 04.12.2020 | Общая физическая подготовка.  Президентские тесты. | 2 ч. | 1.Скачать файл «Дневник индивидуальных занятий», ознакомиться с предлагаемыми упражнениями перейдя по ссылкам  <https://lifehacker.ru/effektivnye-uprazhneniya/>  <https://rulebody.ru/trenirovki/nogi/samye-effektivnye-uprazhneniya-dlya-rastyazhki/>  2.Выполнить комплекс упражнений, предварительно выполнив ОРУ, результаты выполнения записать в электронном виде в дневник | Направить преподавателю 04.12 на электронную почту fizsportbadk@mail.ru дневник индивидуальных занятий с внесенными результатами |
| 11.12.2020 | Общая физическая подготовка.  Президентские тесты. | 2 ч. | 1.Выполнить комплекс упражнений, предварительно выполнив ОРУ, (постараться выполнить большее количество повторений в каждом упражнении, по сравнению с предыдущим занятием) результаты выполнения записать в электронном виде в дневник | Направить преподавателю 11.12 на электронную почту fizsportbadk@mail.ru дневник индивидуальных занятий с внесенными результатами |

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