**Тематическое планирование учебного процесса**

|  |  |
| --- | --- |
| Учебная группа  | 2141 |
| Дисциплина | Физическая культура |
| Преподаватель | Заваруев Е.В. |
| Период | 23.03.2020-06.06.2020  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| 20.03.2020 | Лёгкая атлетика.Техника бега на длинные дистанции. | 2 ч. | 1.Зарегистрироваться на сайте <https://resh.edu.ru/>1. Ознакомиться с теоретическим материалом, пройдя по ссылке<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/conspect/172041/> и с техникой выполнения бега на длинные дистанции <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/main/172046/>2. Выполнить контрольные задания по ссылке 1) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/control/1/172058/>2) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4781/control/2/172061/> | Результаты контрольных заданий направить преподавателю20.03 на электронную почту fizsportbadk@mail.ru  |
| 27.03.2020 | Лёгкая атлетика.Эстафетный бег. | 2 ч. | 1. Ознакомиться с теоретическим материалом, пройдя по ссылке <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/conspect/196807/> и с техникой выполнения эстафетного бега и передачей эстафетной палочки <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/main/196794/>2. Выполнить контрольные задания по ссылке 1) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/control/1/196800/>2) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/control/2/196803/> | Результаты контрольных заданий направить преподавателю27.03 на электронную почту fizsportbadk@mail.ru  |
| 03.04.2020 | Лёгкая атлетика.Прыжки в длину. | 2 ч. | 1.Ознакомиться с теоретическим материалом, пройдя по ссылке <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/conspect/77548/> и с техникой выполнения прыжка в длину <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/main/77553/>2. Выполнить контрольные задания по ссылке 1) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/control/1/77565/>2) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/control/2/77568/> | Результаты контрольных заданий направить преподавателю03.04 на электронную почту fizsportbadk@mail.ru  |
| 10.04.2020 | Общая физическая подготовка.Комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. | 2 ч. | 1.Скачать файл «комплекс ОРУ», ознакомиться с упражнениями, выполнить комплекс.2.Составить комплекс общеразвивающих упражнений с предметами или с партнером(на выбор).Комплекс должен включать упражнения на все основные группы мышц, общее количество упражнений не менее 10. | Составленный комплекс упражнений в электронном виде направить преподавателю10.04 на электронную почту fizsportbadk@mail.ru  |
| 17.04.2020 | 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 17.04 на электронную почту fizsportbadk@mail.ru дневник индивидуальных занятий с внесенными результатами |
| 24.04.2020 | 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 24.04 на электронную почту fizsportbadk@mail.ru дневник индивидуальных занятий с внесенными результатами |
| 08.05.2020 | 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 08.05 на электронную почту fizsportbadk@mail.ru дневник индивидуальных занятий с внесенными результатами |
| 15.05.2020 | Общая физическая подготовка.Президентские тесты. | 2 ч | 1.Ознакомиться с теоретическим материалом, пройдя по ссылке <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/conspect/226102/><https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/main/226106/>2.Выполнить контрольные задания по ссылке1)<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/control/1/226116/>2) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/control/2/226119/> | Результаты контрольных заданий направить преподавателю15.05 на электронную почту fizsportbadk@mail.ru  |
| 22.05.2020 | Общая физическая подготовка.Президентские тесты. | 2ч | 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 22.05 на электронную почту fizsportbadk@mail.ru дневник индивидуальных занятий с внесенными результатами |
| 29.05.2020 | Общая физическая подготовка.Президентские тесты. | 2ч | 1.Скачать файл «Дневник индивидуальных занятий №2», 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 29.05 на электронную почту fizsportbadk@mail.ru дневник индивидуальных занятий №2 с внесенными результатами |
| 05.06.2020 | Общая физическая подготовка.Президентские тесты. | 2ч | 1.Выполнить комплекс упражнений в соответствии с программой в файле «Дневник индивидуальных занятий №2», 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 05.06 на электронную почту fizsportbadk@mail.ru дневник индивидуальных занятий №2 с внесенными результатами |

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