**Тематическое планирование учебного процесса**

|  |  |
| --- | --- |
| Учебная группа | 3111 |
| Дисциплина | Физическая культура |
| Преподаватель | Заваруев Е.В. |
| Период | 23.03.2020-30.04.2020 (6 недель) |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| 23.03.2020 | Лёгкая атлетика.  Прыжки в длину. | 2 ч. | 1.Зарегистрироваться на сайте <https://resh.edu.ru/>  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 преподавателю  23.03 на электронную почту fizsportbadk@mail.ru |
| 30.03.2020 | 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 преподавателю  30.03 на электронную почту fizsportbadk@mail.ru |
| 06.04.2020 | 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 06.04 на электронную почту fizsportbadk@mail.ru дневник индивидуальных занятий с внесенными результатами |
| 13.04.2020 | 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 13.04 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.