

1 курс 1 семестр

«Подтверждаю»
 Заведующий кафедрой: _____ И.Т. Арисланов
 « 25 » _____ 08 2022 г.

**Календарный план выполнения научной программы
 (лекции, семинары, лаборатории, практические занятия, курсовая работа)**

Факультет: _____		Направление: _____		Академическая группа _____		Доклад _____	
Название науки: _____				Практические упр.		___30___	
Докладчик: _____		_____		Лаборатория		_____	
Ведущий консультации и практические занятия :		_____		Самостоятельная работа		___30___	
Самостоятельный инструктор :		_____		Курсовая работа		_____	
				Всего		___60___	
№	Название темы			Выделенный часы	Информация о выполнении		
					Месяц и день	Количество часов	Подпись учителя
1	3			4	5	6	7
1	Тренировка техники бега на короткие дистанции 30-60-100 м.			2			
2	Легкая атлетика. Виды прыжков			2			
3	Легкая атлетика. Норматив кросс 800 (девушка), 1000 (парень).			2			
4	Баскетбол. Правила игры в зеркало учить технике переноски мяча и броска его в корзину различными способами.			2			
5	Баскетбол. Обучение технике передачи и приема мяча			2			
6	Волейбол. Способы ввода волейбольного мяча в игру.			2			
7	Волейбол. Техника приема и передачи мяча			2			
8	Волейбол. Обучение технике защиты и нападения. Развивающая игра.			2			
9	Правила игры в гандбол. Техника переноски и передачи мяча			2			
10	Ручной мяч. Техника удара по мячу в створ. Развивающая игра			2			
11	Футбол. То обучение технике передачи и приема у из различных состояний.			2			
12	Обманчивые движения с мячом. Развивающая игра			2			
13	Футбол. Обучение приемам и тактике нападения и защиты. Развивающая игра			2			
14	Гимнастика. Утренняя бодибилдинговая гимнастика и гимнастика на коленях			2			
15	Гимнастика. Акробатические упражнения, упражнения в одиночном катании (турнике).			2			
Итого				30			

Самостоятельная работа					
1	Занятия в кармических спортивных кружках	2			
2	Подготовка к контрольным мерам	2			
3	Освоение комплекса утренней гигиенической гимнастики (эгг)	2			
4	Создание профилактических комплексов из средств физической культуры в оздоровительных целях	2			
5	Овладение методикой контроля физического состояния организма	2			
6	Овладение навыками проведения функциональных тестов	2			
7	Участие в спортивных соревнованиях и массовых спортивных мероприятиях различного уровня.	2			
8	Составление упражнений для разогрева тела по выбранному виду спорта.	2			
9	Освоение приемов самоконтроля при занятиях спортом.	2			
10	Составление индивидуальных программ физических упражнений, связанных с будущей профессиональной профессиональной деятельностью.	2			
11	Составление комплекса упражнений для разных групп мышц.	2			
12	Составление комплекса упражнений с учетом индивидуального уровня физической подготовки.	2			
13	Значение и роль гимнастических упражнений в укреплении здоровья человека	2			
14	Значение и роль легкоатлетических упражнений в укреплении здоровья человека	2			
15	Значение и роль спортивных игр в укреплении здоровья человека	2			
	Итого	30			

Преподаватель: _____