

1 курс 2 семестр

«Подтверждаю»

Заведующий кафедрой: И.Т. Арисланов
« 25 » 08 2023 г.

**Календарный план выполнения научное программы
(лекции, семинар, лабораторий, 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
1	3	4	5	6
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 боливилдинг 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 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: _____