

1 курс 1 семестр

«Подтверждаю»
Заведующий кафедрой: _____
« ____ » _____ 2020 yil

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

факультет: _____ Направление: _____ Академическая группа _____ Доклад _____

Название науки: _____ Практические упр _____ 72 _____

Докладчик: _____ Лаборатория _____

Ведущий консультации и практические занятия : _____ Самостоятельная работа _____ 36 _____

Самостоятельный инструктор : _____ Курсовая работа _____

Всего _____ 120 _____

№	Название темы	Выделенный часы	Информация о выполнении		Подпись учителя
			Месяц и день	Количество часов	
1	3	4	5	6	7
1	Легкая атлетика.Обучение техники бега на короткую дистанцию (30-60-100м)	2			
2	Легкая атлетика.Бег на среднюю дистанцию (800-1000 м)	2			
3	Легкая атлетика.Виды ирижков.	2			
4	Легкая атлетика.Обучение техники эстофетного бега 4x100 м	2			
5	Легкая атлетика.Челночный бег 4x10м.	2			
6	Легкая атлетика.Норматив кросс а на 800(девушки)1000(парни)	2			
7	Баскетбол.Правила игры.Техника движения с мячом и передача мяча.	2			
8	Баскетбол.Обучение техники броска мяча в корзину разными способами.	2			
9	Баскетбол.Обучение технике щадного броска.	2			
10	Баскетбол.Обучение технике дальнего прекрасного броска.	2			
11	Баскетбол.Обучение технике защиты и нападения тренировочное игра.	2			
12	Баскетбол.Двусторонняя игра.	2			
13	Волебол.Методы в ведение мяча в игру.	2			
14	Волебол.техники приёма и передачи мяча.	2			
15	Волебол.специальные упражнения.Обучающее игра.	2			
16	Волебол. Обучение технике защиты. Обучающее игра.	2			
17	Волебол. Обучение технике нападения. Обучающее игра.	2			
18	Волебол.Двустороннее игра.	2			

19	Волейбол. Обучение технике двойного и одиночного блокировки противника.	2			
20	Волейбол. Обучение организации атаки из 4 зоны.	2			
21	Ручной мяч. правила игры. Движение с мячом и передача мяча.	2			
22	Ручной мяч. Техника броска мяча по воротам. Обучающая игра.	2			
23	Обучение технике и тактике игры. Тренировочная игра.	2			
24	Ручной мяч. Двусторонняя игра.	2			
25	Футбол. Обучение технике передачи и прёма мяча с разными способами.	2			
26	Футбол. Обучение технике обводки с мячом. Обучающая игра.	2			
27	Футбол. Специальные упражнения. Обучающая игра.	2			
28	Футбол. Обучение технике и тактике обороны. Тренировочная игра.	2			
29	Футбол. Обучение технике и тактике нападения. Тренировочная игра.	2			
30	Футбол. двусторонняя игра.	2			
31	Футбол. Обучение технике выполнения штрафных ударов	2			
32	Футбол. Обучение технике ведения мяча с угловой отметки.	2			
33	Гимнастика. утренняя гимнастика. Использование гимнастических снарядов.	2			
34	Гимнастика. Выполнение упражнения на перекладине (турнике)	2			
35	Гимнастика. Специальные упражнения.	2			
36	Гимнастика. Акробатические упражнения.	2			
	Всего	72			
	Самостоятельная работа.				
1	Занятие на спортивных секциях Кар И.И	2			
2	Подготовка к приёму нормативов.	2			
3	Проведение комплекса утренней гигиенической гимнастики.	2			
4	Составление профилактических комплексов из физической культуры для оздоровления.	2			
5	Освоение приёмов контроля физического состояния тела.	2			
6	Проведение и освоение функциональных тестов и проб.	2			
7	Принятие участия по спортивным соревнованиям и общественным мероприятиям	2			
8	Составление упражнений для разогрева тела по выбранному виду спорта.	2			
9	Освоение способов контроля своим телом при занятии спортом.	2			
10	Составление индивидуальных программ связи с будущей профессией.	2			
11	Составление комплекса упражнений для различных мышц.	2			
12	Составление комплекса упражнений выходных из индивидуального состояния человека.	2			
13	Место и роль гимнастических упражнений для укрепления здоровья человека	2			
14	Место и роль легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья человека.	2			
15	Место и роль спортивных игр при укреплении здоровья человека.	2			
	Всего	36			

Учитель: _____