

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
"Чеченский государственный колледж"

РАСМОТРЕН на заседании

кафедры ООД

Зав. кафедрой ООД

 Э.У.Саламова

Протокол от 04.12.2020г. №- 4

УТВЕРЖДЕН

Приказом директора ГБПОУ ЧГК

от 04.12.2020г. № 63

ПЕРСПЕКТИВНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

на период 07.12 по 28.12.2020 г.

Наименование дисциплины: Физическая культура

курс 1

группа 25

для профессии 46.01.03 Делопроизводитель.

Преподаватель: Асхабов В.С.

**Перспективно-тематический план
дисциплины «Физическая культура» гр. № 25
на период дистанционного обучения
с 07.12. по 28.12.2020г.**

№ п/п	Наименование темы программы	Кол. часов	Вид занятий	Наименование пособий и оборудования урока	Домашнее задание
1	Поднимание туловища из положения лежа	1	Урок- практикум	Дист. Платформа: Google class, Whatsapp.	Комплекс О.Р.У
2	Наклон вперед из положения сидя	1	Урок- практикум	Дист. Платформа: Google class, Whatsapp.	Комплекс О.Р.У
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	Урок- практикум	Дист. Платформа: Google class, Whatsapp.	Комплекс О.Р.У
4	Упражнения для мышц живота	1	Урок- практикум	Дист. Платформа: Google class, Whatsapp.	Комплекс О.Р.У
5	Наклон вперед из положения стоя	1	Урок- практикум	Дист. Платформа: Google class, Whatsapp.	Комплекс О.Р.У
6	Контрольные упражнения	2	Урок- практикум	Дист. Платформа: Google class, Whatsapp.	Комплекс О.Р.У
7	Итого	7			

Преподаватель:  Асхабов В.С.