

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Пензенский государственный университет»
(ФГБОУ ВО «ПГУ»)**

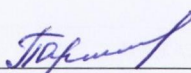
**Институт непрерывного образования
Многопрофильный колледж**

**План работы студенческого научного
кружка «Я выбираю ЗОЖ»
на 2025 - 2026 уч. год**

Вид деятельности	Содержание работы	Срок выполнения	Ответственный исполнитель
Организационное	Организационное собрание со студентами 1 курса МК ПГУ	Сентябрь 2025 г.	А.Р. Парамошкин Е.А. Соснина
Заседание	Знакомство с целями и задачами кружка «Я выбираю ЗОЖ». Вводный инструктаж.	Сентябрь 2025 г.	А.Р. Парамошкин Е.А. Соснина
Физические занятия	Занятия по основам физической подготовки.	Октябрь 2025 г., по отдельному графику	А.Р. Парамошкин
Целостно-игровые занятия	Подвижные игры с элементами футбола.	Октябрь 2025 г., по отдельному графику	А.Р. Парамошкин
Целостно-игровые занятия	Подвижные игры с элементами акробатики.	Октябрь 2025 г., по отдельному графику	А.Р. Парамошкин
Физические занятия	Технико-тактические упражнения. Упражнения на различные группы мышц.	Ноябрь 2025 г., по отдельному графику	А.Р. Парамошкин
Физические занятия	Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег - на результат.	Ноябрь 2025 г., по отдельному графику	А.Р. Парамошкин
Физические занятия	Занятия по ОФП (развитие быстроты).	Ноябрь 2025 г., по отдельному графику	А.Р. Парамошкин
Физические занятия	Бег. Подвижные игры.	Декабрь 2025 г., по отдельному графику	А.Р. Парамошкин
Целостно-игровые занятия	Занятия по футболу. Отработка ударов по воротам (удары по воротам первым касанием, в движении, «слета», с обводкой конусов).	Декабрь 2025 г., по отдельному графику	А.Р. Парамошкин
Физические занятия	Занятия по ОФП (развитие силы, упражнения с метболами и фитболами).	Декабрь 2025 г., по отдельному графику	А.Р. Парамошкин
Целостно-игровые занятия	Подвижные игры с элементами футбола. Попадание и передача мяча.	Январь 2026 г., по отдельному графику	А.Р. Парамошкин
Физические занятия	Упражнения на гибкость.	Январь 2026 г., по отдельному графику	А.Р. Парамошкин
Физические занятия	Занятия по ОФП. Кроссовая подготовка.	Январь 2026 г., по отдельному графику	А.Р. Парамошкин
Физические занятия	Специальная физическая подготовка.	Февраль 2026 г., по отдельному графику	А.Р. Парамошкин
Целостно-игровые	Дриблинг.	Февраль 2026 г., по	А.Р. Парамошкин

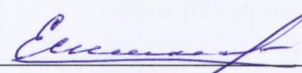
занятия		отдельному графику	
Целостно-игровые занятия	Техника ударов с дальней дистанции. Удары ногами.	Февраль 2026 г., по отдельному графику	А.Р. Парамошкин
Физические занятия	Занятия с гимнастическими элементами.	Март 2026 г., по отдельному графику	А.Р. Парамошкин
Физические занятия	Приёмы нападения, самообороны.	Март 2026 г., по отдельному графику	А.Р. Парамошкин
Целостно-игровые занятия	2х сторонняя игра в футбол.	Март 2026 г., по отдельному графику	А.Р. Парамошкин
Физические занятия	Техники защиты.	Апрель 2026 г., по отдельному графику	А.Р. Парамошкин
Физические занятия	Специальная физическая подготовка.	Апрель 2026 г., по отдельному графику	А.Р. Парамошкин
Целостно-игровые занятия	2х сторонняя игра в футбол в определенных условиях.	Апрель 2026 г., по отдельному графику	А.Р. Парамошкин
Физические занятия	Совершенствование изученных приемов.	Май 2026 г., по отдельному графику	А.Р. Парамошкин
Физические занятия	Занятия по основам физической подготовки.	Май 2026 г., по отдельному графику	А.Р. Парамошкин
Целостно-игровые занятия	Подвижные игры с элементами футбола.	Май 2026 г., по отдельному графику	А.Р. Парамошкин

Научный руководитель


подпись

А.Р. Парамошкин

Педагог-организатор


подпись

Е.А. Соснина

