ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ "КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ"

Подписано цифровой подписью: ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ "КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ"
Дата: 2024.01.25 07:54:12 +05'00'

2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК -2 СЕМЕСТР.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Январь	15.01	15ч 40мин	Учебно-тренировочное	2	Общая физическая подготовка. Ходьба. ОРУ.	Тренажерный зал	Устный опрос.
2		18.01	15ч 40мин	Учебно-тренировочное	2	Спец.физическая подготовка: угол в висе, в упоре на параллельных брусьях, упражнения с гантелями.	Тренажерный зал	Итоги соревнований.
3		22.01	15ч 40 мин	Учебно-тренировочное	3	Специальные упражнения :жим штанги лёжа, стоя на плечах, приседания	Тренажерный зал	Итоги соревнований.
4		25.01	15ч 40мин	Учебно-тренировочное	3	Упражнения с гирями: широкая стойка, приседания, жим гири правой ,левой рукой	Тренажерный зал	Итоги соревнований.
5		29.01	15ч 40мин	Учебно-тренировочное	3	Режим питания, режим дня. Упражнения на дыхание .ОРУ	Тренажерный зал	Итоги соревнований.
	февраль							
6		01.02	15ч 40мин	Учебно-тренировочное	2	Ходьба. Упражнения на дыхание. Упражнения с гантелями.	Тренажерный зал	Итоги соревнований.
7		05.02	15ч 40мин	Учебно-тренировочное	2	Ходьба. Бег. Общеразвива-ющие упражнения. Упражнения на тренажерах.	Тренажерный зал	Итоги соревнований.
8		08.02	15ч 40 мин	Учебно-тренировочное	2	ОРУ. Скакалка. Упражнения на осанку. Упражнения с гантелями.	Тренажерный зал	Итоги соревнований.
9		12.02	15ч 40мин	Учебно-тренировочное	2	Ходьба. Бег. Общая физическая подготовка.	Тренажерный зал	Итоги соревнований.
10		15.02	15ч 40мин	Учебно-тренировочное	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения с гирями (комплексы)	Тренажерный зал	Итоги соревнований.
11		19.02	15ч 40мин	Учебно-тренировочное	2	Упражнения на дыхание .Гимнастические упражнения прикладного характера.	Тренажерный зал	Итоги соревнований.
12		22.02	15ч 40мин	Учебно-тренировочное	1	Специальная физическая подготовка. Упражнения с гирями (комплексы)	Тренажерный зал	Итоги соревнований.
	март							
13		04.03	15ч 40мин	Учебно-тренировочное	2	Гимнасти ческие упражнения прикладного характера: - угол в висе на перекладине; - подтягивание из виса на перекладине.	Тренажерный зал	Итоги соревнований.
14		07.03	15ч 40мин	Учебно-тренировочное	2	Упражнения с гантелями. (комплексы).	Тренажерный зал	Итоги соревнований.
15		11.03	15ч 40 мин	Учебно-тренировочное	2	Специальные упражнения: - лёжа на полу повороты туловища; - в висе на перекладине подъём согнутых ног; - сидя сгибание туловища до касания коленями груди	Тренажерный зал	Итоги соревнований.

16		14.03	15ч 40мин	Учебно-тренировочное	2	Упражнения: - на развитие выносливости,; -на осанку.	Тренажерный зал	Итоги соревнований.
17		18.03	15ч 40мин	Учебно-тренировочное	2	Ходьба. Бег. Общая физическая подготовка	Тренажерный зал	Итоги соревнований.
18		21.03	15ч 40мин	Учебно-тренировочное	2	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний	Тренажерный зал	Итоги соревнований.
19		25.03	15ч 40мин	Учебно-тренировочное	1	Упражнения с гантелями. (комплексы).	Тренажерный зал	Итоги соревнований.
	апрель							
20		01.04	15ч 40мин	Учебно-тренировочное	2	Упражнения с гирями. (комплексы)	Тренажерный зал	Итоги соревнований.
21		04.04	15ч 40мин	Учебно-тренировочное	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения с гантелями. (комплексы)	Тренажерный зал	Итоги соревнований.
22		08.04	15ч 40 мин	Учебно-тренировочное	2	Общая физическая подготовка: - упражнения на развитие гибкости; -упражнения на развитие быстроты	Тренажерный зал	Итоги соревнований.
23		11.04	15ч 40мин	Учебно-тренировочное	2	Ходьба. Бег. Общая физическая подготовка	Тренажерный зал	Итоги соревнований.
24		15.04	15ч 40мин	Учебно-тренировочное	2	ОРУ. Скакалка. Упражнения на осанку. Упражнения с гантелями	Тренажерный зал	Итоги соревнований.
25		18.04	15ч 40мин	Учебно-тренировочное	2	Упражнения	Тренажерный зал	Итоги соревнований.
26		22.04	15ч 40мин	Учебно-тренировочное	1	Ходьба. Бег. Общая физическая подготовка	Тренажерный зал	Итоги соревнований.
	май							
27		06.05	15ч 40мин	Учебно-тренировочное	2	Общая физическая подготовка. Отжимания в упоре на параллельных брусьях. Угол в упоре на параллельных брусьях. Угол в висе на перекладине; Подтягивание из виса на перекладине.	Тренажерный зал	Итоги соревнований.
28		13.05	15ч 40мин	Учебно-тренировочное	2	ОРУ. Скакалка Упражнения на осанку.	Тренажерный зал	Итоги соревнований.
29		16.05	15ч 40 мин	Учебно-тренировочное	2	Специальная физическая подготовка .Упражнения с гирями. (комплексы)	Тренажерный зал	Итоги соревнований.
30		20.05	15ч 30мин	Учебно-тренировочное	2	Общая физическая подготовка. Упражнения на тренажерах.	Тренажерный зал	Итоги соревнований.
31		23.05	15ч 40мин	Учебно-тренировочное	2	Спец.подготовка: Упражнения с гирями. (комплексы)	Тренажерный зал	Итоги соревнований.
32		27.05	15ч 40мин	Учебно-тренировочное	2	Общая физическая подготовка. Упражнения на тренажерах.	Тренажерный зал	Итоги соревнований.
33		30.05	15ч 40мин	Учебно-тренировочное	1	Упражнения для профилактики проф.заболеваний.	Тренажерный зал	Итоги соревнований.

	июнь							
34		03.06	15ч 40мин	Учебно-трениров очное	2	Техника ходьбы ,виды ходьбы (основные правила) . - Упражнения на дыхание.	Тренажер-ный зал	Итоги соревно-ваний.
35		06.06	15ч 40мин	Учебно-трениров очное	2	Бег на средние дистанции. Общеразвиваю-щие упражнения. Гимнастические упражнения прикладного характера.	Тренажер-ный зал	Итоги соревно-ваний.
36		10.06	15ч 40 мин	Учебно-трениров очное	2	Общая физическая подготовка. Упражнения на тренажерах и с тренажерами.	Тренажер-ный зал	Итоги соревно-ваний.
37		13.06	15ч 40мин	Учебно-трениров очное	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения с гантелями. (комплексы)	Тренажер-ный зал	Итоги соревно-ваний.
38		17.06	15ч 40мин	Учебно-трениров очное	2	Специальная физическая подготовка. Упражнения с гирями. (комплексы)	Тренажер-ный зал	Итоги соревно-ваний.
39		20.06	15ч 40мин	Учебно-трениров очное	2	Ходьба.Бег. Общая физическая подготовка.	Тренажер-ный зал	Итоги соревно-ваний.
40		24.06	15ч 40мин	Учебно-трениров очное. Итоговое занятие.	1	Подведение итогов.	Тренажер-ный зал	Итоги соревно-ваний.

ИТОГО -78 ЧАСОВ.