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 07:57:42 +05'00'

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 СЕМЕСТР 2023/2024 УЧЕБНЫЙ ГОД (78 ЧАСОВ)								
1	январь	16.01.24	15.40	практическое	2	Классические лыжные ходы 5 км.	Л/б «Металлист»	учебно-трениров.
2	январь	18.01.24	15.40	практическое	3	Коньковые лыжные ходы 5-6 км.	Л/б «Металлист»	учебно-трениров.
3	январь	23.01.24	15.40	практическое	3	Прохождение дистанции изученными ходами -5-6км.	Л/б «Металлист»	учебно-трениров.
4	январь	25.01.24	15.40	практическое	2.5	Прохождение подъемов и спусков. Свободный ход 5 км.	Л/б «Металлист»	зачет
5	январь	30.01.24	15.40	практическое	2.5	Прохождение дистанции изученными ходами -5-6км.	Л/б «Металлист»	зачет
6	февраль	01.02.24	15.40	практическое	2	Развитие силы с использованием массы собственного тела.	Трен. зал	показатели общей физической подготовки
7	февраль	06.02.24	15.40	практическое	2	Упражнения на тренажерах.	общ	показатели общей физической подготовки
8	февраль	08.02.23	15.40	практическое	2	Гантельная гимнастика.	Трен. зал	показатели общей физической подготовки
9	февраль	15.02.24	15.40	практическое	2	Гантельная гимнастика	общ	показатели общей физической подготовки
10	февраль	20.02.24	15.40	практическое	2	Развитие силы с использованием массы собственного тела.	Трен. зал	зачет
11	февраль	29.02.24	15.40	практическое	3	Упражнения на тренажерах.	общ	показатели общей физической подготовки
12	март	05.03.24	15.40	практическое	2	Развитие силы с использованием массы собственного тела.	общ	показатели общей физической подготовки
13	март	07.03.24	15.40	практическое	2	Упражнения на тренажерах.	Трен. зал	показатели общей физической подготовки
14	март	14.03.24	15.40	практическое	2	Гантельная гимнастика.	общ	показатели общей

								физической подготовки
15	март	19.03.24	15.40	практическое	2	Специализированные упражнения для развития отстающих групп мышц.	Трен. зал	показатели общей физической подготовки
16	март	21.03.24	15.40	практическое	2	Упражнения на тренажерах.	Трен. зал	показатели общей физической подготовки
17	март	26.03.24	15.40	практическое	2	Упражнения со штангой.	общ	показатели общей физической подготовки
18	март	28.03.24	15.40	практическое	1	Упражнения со штангой	общ	показатели общей физической подготовки
19	апрель	02.04.24	15.40	практическое	2	Специализированные упражнения для развития отстающих групп мышц.	Трен. зал	зачет
20	апрель	04.04.24	15.40	практическое	2	Упражнения со штангой.	Трен. зал	показатели общей физической подготовки
21	апрель	09.04.24	15.40	практическое	2	Игра в наст. теннис нападении. Накат слева, справа..	тир	учебно-трениров.
22	апрель	11.04.24	15.40	практическое	2	Игра в наст. теннис нападении. Накат слева, справа.	тир	учебно-трениров.
23	апрель	16.04.24	15.40	практическое	2	Технические приемы нижним вращением: срезка, подрезка.	тир	учебно-трениров.
24	апрель	18.04.24	15.40	практическое	2	Тактические действия в нападении при противодействии в защите.	тир	учебно-трениров.
25	апрель	26.04.24	15.40	практическое	1	Товарищеская игра, соревнования.	тир	учебно-трениров.
26	май	14.05.24	15.40	практическое	2	Игровые спарринги: 1 х 1, 1 х 2, 2 х 2.	тир	учебно-трениров.
27	май	16.05.24	15.40	практическое	2	Технические приемы нижним вращением: срезка, подрезка.	тир	зачет
28	май	21.05.24	15.40	практическое	2	Технические приемы нижним вращением: срезка, подрезка.	тир	учебно-трениров
29	май	23.05.24	15.40	практическое	2	Игровые спарринги: 1 х 1, 1 х 2, 2 х 2.	тир	зачет
30	май	28.05.24	15.40	практическое	2.5	Подачи: по способу расположения игрока, по	тир	учебно-трениров.

						месту выполнения.		
31	май	30.05.24	15.40	практическое	2.5	Товарищеская игра, соревнования.	тир	учебно-трениров.
32	июнь	04.06.24	15.40	практическое	2	Выполнить основные технические и тактические игровые приёмы.	тир	зачет
33	июнь	06.06.24	15.40	практическое	2.5	Бег на короткие дистанции. Специализированные упражнения для развития отстающих групп мышц.	стадион	учебно-трениров.
34	июнь	11.06.24	15.40	практическое	2.5	Бег на средние дистанции. ОФП.	стадион	учебно-трениров.
35	июнь	13.06.24	15.40	практическое	2.5	Бег на длинные дистанции. ОРУ. Силовая подготовка.	стадион	зачет
36	июнь	18.06.24	15.40	практическое	2.5	Бег по пересеченной местности 5км. ОРУ. Силовая подготовка.	стадион	учебно-трениров
37	июнь	20.06.24	15.40	практическое	1	Бег.ОРУ. Силовая подготовка.	стадион	зачет
Итого: 78 часов								