



федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

физической культуры

к.п.н. доцент Заплатаина О.А. *Заплатаина*

«29» июня 2023 г.

**РАСПИСАНИЕ  
ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

Факультет ЛЕЧЕБНЫЙ

Специальность «Сестринское дело»

Элективная дисциплина «Общая физическая подготовка»

Учебный год 2023-2024, Семестр I

Группа (курс) 2361 - 1 курс

Дата	Время (с указанием перерывов)	Наименование темы	Преподаватель	Аудитория
08.09.2023 г.	10:45– 11:30 11:35 – 12:20	Развитие общефизических качеств: координации, выносливости.	ст. преподаватель Прокудин А.М.	спортивный зал
15.09.2023 г.	10:45– 11:30 11:35 – 12:20	Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	ст. преподаватель Прокудин А.М.	спортивный зал
22.09.2023 г.	10:45– 11:30 11:35 – 12:20	Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.	ст. преподаватель Прокудин А.М.	спортивный зал
29.09.2023 г.	10:45– 11:30 11:35 – 12:20	Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	ст. преподаватель Прокудин А.М.	спортивный зал
06.10.2023 г.	10:45– 11:30 11:35 – 12:20	Сдача контрольных нормативов.	ст. преподаватель Прокудин А.М.	тренажерный зал
13.10.2023 г.	10:45– 11:30 11:35 – 12:20	Развитие скоростно-силовых качеств.	ст. преподаватель Прокудин А.М.	Стадион
20.10.2023 г.	10:45– 11:30 11:35 – 12:20	Обучение технике бега на короткие дистанции.	ст. преподаватель Прокудин А.М.	Стадион
27.10.2023 г.	10:45– 11:30 11:35 – 12:20	Обучение технике бега на длинные дистанции.	ст. преподаватель Прокудин А.М.	Стадион
28.10.2023 г.	10:45– 11:30 11:35 – 12:20	Обучение технике низкого старта.	ст. преподаватель Прокудин А.М.	спортивный зал
03.11.2023 г.	10:45– 11:30 11:35 – 12:20	Обучение технике прыжка в длину с места и с разбега.	ст. преподаватель Прокудин А.М.	спортивный зал
04.11.2023 г.	09:00– 09:45 09:50 – 10:35	Сдача контрольных нормативов.	ст. преподаватель Прокудин А.М.	спортивный зал
11.11.2023 г.	09:00– 09:45 09:50 – 10:35	Экипировка, подборка инвентаря.	ст. преподаватель Прокудин А.М.	стадион
18.11.2023 г.	09:00– 09:45 09:50 – 10:35	Обучение технике попеременного двухшажного хода.	ст. преподаватель Прокудин А.М.	стадион
25.11.2023 г.	09:00– 09:45 09:50 – 10:35	Обучение технике одновременного одношажного хода.	ст. преподаватель Прокудин А.М.	стадион
02.12.2023 г.	09:00– 09:45 09:50 – 10:35	Обучение технике одновременного двухшажного хода.	ст. преподаватель Прокудин А.М.	стадион
08.12.2023 г.	10:45– 11:30 11:35 – 12:20	Обучение технике поворотов, способы торможения.	ст. преподаватель Прокудин А.М.	стадион

15.12.2023 г.	10:45– 11:30 11:35 – 12:20	Обучение технике спусков и подъёмов.	ст. преподаватель Прокудин А.М	стадион
22.12.2023 г.	10:45– 11:30 11:35 – 12:20	Сдача контрольных нормативов.	ст. преподаватель Прокудин А.М	стадион

\*В связи с выполнением методических рекомендаций 3.1/2.1.0205-20 «Рекомендации по профилактике новой коронавирусной инфекции (COVID - 19) в образовательных учреждениях высшего образования (утв. Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 29.07.2020г.) возможно изменение времени начала занятий.