



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

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
физической культуры
к.п.н., доцент Заплата О.А. *Заплата*
«29» июня 2023 г.

**РАСПИСАНИЕ
ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

Факультет СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ

Элективная дисциплина «Общая физическая подготовка»

Учебный год 2023-2024, Семестр I

Группа (курс) 2331, 2332, 2333, 2334, 2335 - 1 курс

Дата	Время (с указанием перерывов)	Наименование темы	Преподаватель	Аудитория
07.09.2023 г.	14:35 – 15:20 15:25 – 16:10	Изучение техники низкого старта и стартового разгона.	Доцент: Фетищев Н.И. ст. преподаватель Антипина Р.Г.	л/а манеж
14.09.2023 г.	14:35 – 15:20 15:25 – 16:10	Обучение технике прыжка в длину с места.	Доцент: Фетищев Н.И. ст. преподаватель Антипина Р.Г.	л/а манеж
21.09.2023 г.	14:35 – 15:20 15:25 – 16:10	Совершенствование техники бега с низкого старта и техники прыжка в длину с места.	Доцент: Фетищев Н.И. ст. преподаватель Антипина Р.Г.	л/а манеж
28.09.2023 г.	14:35 – 15:20 15:25 – 16:10	Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Доцент: Фетищев Н.И. ст. преподаватель Антипина Р.Г.	л/а манеж
05.10.2023 г.	14:35 – 15:20 15:25 – 16:10	Развитие скоростно-силовых качеств.	Доцент: Фетищев Н.И. ст. преподаватель Антипина Р.Г.	л/а манеж
12.10.2023 г.	14:35 – 15:20 15:25 – 16:10	Кроссовая подготовка.	Доцент: Фетищев Н.И. ст. преподаватель Антипина Р.Г.	л/а манеж
19.10.2023 г.	14:35 – 15:20 15:25 – 16:10	Обучение технике бега на длинные дистанции.	Доцент: Фетищев Н.И. ст. преподаватель Антипина Р.Г.	л/а манеж
26.10.2023 г.	14:35 – 15:20 15:25 – 16:10	Развитие общей выносливости.	Доцент: Фетищев Н.И. ст. преподаватель Антипина Р.Г.	л/а манеж
02.11.2023 г.	14:35 – 15:20 15:25 – 16:10	Обучение технике прыжка в длину с места.	Доцент: Фетищев Н.И. ст. преподаватель Антипина Р.Г.	л/а манеж
09.11.2023 г.	14:35 – 15:20 15:25 – 16:10	Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	Доцент: Фетищев Н.И. ст. преподаватель Антипина Р.Г.	л/а манеж
16.11.2023 г.	14:35 – 15:20 15:25 – 16:10	Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	Доцент: Фетищев Н.И. ст. преподаватель Антипина Р.Г.	л/а манеж
23.11.2023 г.	14:35 – 15:20 15:25 – 16:10	Комплекс упражнений для развития мышц с п	Доцент: Фетищев Н.И. ст. преподаватель Антипина Р.Г.	л/а манеж

30.11.2023 г.	14:35 – 15:20 15:25 – 16:10	Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	Доцент: Фетищев Н.И. ст. преподаватель Антипина Р.Г.	л/а манеж
07.12.2023 г.	14:35 – 15:20 15:25 – 16:10	Обучение способам передвижения на лыжах, инструктаж по технике безопасности.	Доцент: Фетищев Н.И. ст. преподаватель Антипина Р.Г.	л/а манеж
14.12.2023 г.	14:35 – 15:20 15:25 – 16:10	Обучение одновременному бесшажному ходу.	Доцент: Фетищев Н.И. ст. преподаватель Антипина Р.Г.	лыжный стадион
21.12.2023 г.	14:35 – 15:20 15:25 – 16:10	Обучение попеременному двухшажному ходу.	Доцент: Фетищев Н.И. ст. преподаватель Антипина Р.Г.	лыжный стадион
28.12.2023 г.	14:35 – 15:20 15:25 – 16:10	Обучение стойкам на спусках.	Доцент: Фетищев Н.И. ст. преподаватель Антипина Р.Г.	лыжный стадион
11.01.2024 г.	14:35 – 15:20 15:25 – 16:10	Обучение одновременному одношажному ходу.	Доцент: Фетищев Н.И. ст. преподаватель Антипина Р.Г.	лыжный 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.