



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 ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ

Элективная дисциплина «Общая физическая подготовка»

Учебный год 2023-2024, Семестр III

Группа (курс) 2291, 2292 - 2 курс

Дата	Время (с указанием перерывов)	Наименование темы	Преподаватель	Аудитория
06.09.2023 г.	12:50 – 13:25 13:40 – 14:25	Развитие общефизических качеств: ловкости и быстроты.	Ст. преподаватель: Антипина Р.Г. Преподаватель: Смолякова М.В.	л/а манеж
13.09.2023 г.	12:50 – 13:25 13:40 – 14:25	Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	Ст. преподаватель: Антипина Р.Г. Преподаватель: Смолякова М.В.	л/а манеж
20.09.2023 г.	12:50 – 13:25 13:40 – 14:25	Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.	Ст. преподаватель: Антипина Р.Г. Преподаватель: Смолякова М.В.	л/а манеж
27.09.2023 г.	12:50 – 13:25 13:40 – 14:25	Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	Ст. преподаватель: Антипина Р.Г. Преподаватель: Смолякова М.В.	л/а манеж
04.10.2023 г.	12:50 – 13:25 13:40 – 14:25	Сдача контрольных нормативов.	Ст. преподаватель: Антипина Р.Г. Преподаватель: Смолякова М.В.	л/а манеж
11.10.2023 г.	12:50 – 13:25 13:40 – 14:25	Развитие скоростно-силовых качеств.	Ст. преподаватель: Антипина Р.Г. Преподаватель: Смолякова М.В.	л/а манеж
18.10.2023 г.	12:50 – 13:25 13:40 – 14:25	Обучение технике бега на короткие дистанции.	Ст. преподаватель: Антипина Р.Г. Преподаватель: Смолякова М.В.	л/а манеж
25.10.2023 г.	12:50 – 13:25 13:40 – 14:25	Обучение технике бега на длинные дистанции.	Ст. преподаватель: Антипина Р.Г. Преподаватель: Смолякова М.В.	л/а манеж
01.11.2023 г.	12:50 – 13:25 13:40 – 14:25	Обучение технике низкого старта.	Ст. преподаватель: Антипина Р.Г. Преподаватель: Смолякова М.В.	л/а манеж

08.11.2023 г.	12:50 – 13:25 13:40 – 14:25	Обучение технике прыжка в длину с места и с разбега.	Ст. преподаватель: Антипина Р.Г. Преподаватель: Смолякова М.В.	л/а манеж
15.11.2023 г.	12:50 – 13:25 13:40 – 14:25	Сдача контрольных нормативов.	Ст. преподаватель: Антипина Р.Г. Преподаватель: Смолякова М.В.	стадион
22.11.2023 г.	12:50 – 13:25 13:40 – 14:25	Экипировка, подборка инвентаря.	Ст. преподаватель: Антипина Р.Г. Преподаватель: Смолякова М.В.	стадион
29.11.2023 г.	12:50 – 13:25 13:40 – 14:25	Обучение технике попеременного двухшажного хода.	Ст. преподаватель: Антипина Р.Г. Преподаватель: Смолякова М.В.	стадион
06.12.2023 г.	12:50 – 13:25 13:40 – 14:25	Обучение технике одновременного одношажного хода.	Ст. преподаватель: Антипина Р.Г. Преподаватель: Смолякова М.В.	стадион
13.12.2023 г.	12:50 – 13:25 13:40 – 14:25	Обучение технике одновременного двухшажного хода.	Ст. преподаватель: Антипина Р.Г. Преподаватель: Смолякова М.В.	стадион
20.12.2023 г.	12:50 – 13:25 13:40 – 14:25	Обучение технике поворотов, способы торможения.	Ст. преподаватель: Антипина Р.Г. Преподаватель: Смолякова М.В.	стадион
27.12.2023 г.	12:50 – 13:25 13:40 – 14:25	Обучение технике спусков и подъёмов.	Ст. преподаватель: Антипина Р.Г. Преподаватель: Смолякова М.В.	стадион
10.01.2024 г.	12:50 – 13:25 13:40 – 14:25	Сдача контрольных нормативов.	Ст. преподаватель: Антипина Р.Г. Преподаватель: Смолякова М.В.	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.