



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 МЕДИКО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ  
**Игровые виды спорта и единоборства «Физическая культура: ОФП»**  
Учебный год 2023-2024, Семестр 3  
Специальность 06.03.01 Биология - II курс

Дата	Время (с указанием перерывов)	Наименование темы	Преподаватель	Аудитория
07.09.2023 г.	09:00 – 09:45 09:50 – 10:35	Совершенствование техники бега с низкого старта и техники прыжка в длину с места.	Суханов Е.Л.	Спортивный зал
13.09.2023 г.	09:00 – 09:45 09:50 – 10:35	Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Суханов Е.Л.	Спортивный зал
14.09.2023 г.	09:00 – 09:45 09:50 – 10:35	Совершенствование техники бега с низкого старта и техники прыжка в длину с места.	Суханов Е.Л.	Спортивный зал
21.09.2023 г.	09:00 – 09:45 09:50 – 10:35	Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	Суханов Е.Л.	Спортивный зал
27.09.2023 г.	09:00 – 09:45 09:50 – 10:35	Развитие общефизических качеств: быстроты, выносливости и гибкости.	Суханов Е.Л.	Тренажерный зал
28.09.2023 г.	09:00 – 09:45 09:50 – 10:35	Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	Суханов Е.Л.	Тренажерный зал
05.10.2023 г.	09:00 – 09:45 09:50 – 10:35	Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.	Суханов Е.Л.	Тренажерный зал
11.10.2023 г.	09:00 – 09:45 09:50 – 10:35	Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	Суханов Е.Л.	Тренажерный зал
12.10.2023 г.	09:00 – 09:45 09:50 – 10:35	Обучение технике держания и ловли мяча, передвижение с мячом.	Суханов Е.Л.	Спортивный зал
19.10.2023 г.	09:00 – 09:45 09:50 – 10:35	Обучение ловле и передаче мяча на месте и в движении; обучение техники ведения мяча поочередно правой и левой рукой.	Суханов Е.Л.	Спортивный зал
25.10.2023 г.	09:00 – 09:45 09:50 – 10:35	Совершенствование передач в движении, совершенствование ловли отскока от щита, совершенствование бросков с места в движении.	Суханов Е.Л.	Спортивный зал
26.10.2023 г.	09:00 – 09:45 09:50 – 10:35	Тема 50. Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом.	Суханов Е.Л.	Спортивный зал
02.11.2023 г.	09:00 – 09:45 09:50 – 10:35	Обучение технике держания и ловли мяча, передвижение с мячом.	Суханов Е.Л.	Спортивный зал
08.11.2023 г.	09:00 – 09:45 09:50 – 10:35	Совершенствование ведения и бросков по корзине. Совершенствование ловли отскока мяча от корзины.	Суханов Е.Л.	Стадион

09.11.2023 г.	09:00 – 09:45 09:50 – 10:35	Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом.	Суханов Е.Л.	Стадион
16.11.2023 г.	09:00 – 09:45 09:50 – 10:35	Обучение способам передвижения, инструктаж по технике безопасности.	Суханов Е.Л.	Стадион
22.11.2023 г.	09:00 – 09:45 09:50 – 10:35	Обучение одновременному бесшажному ходу.	Суханов Е.Л.	Стадион
23.11.2023 г.	09:00 – 09:45 09:50 – 10:35	Обучение технике преодоления подъемов.	Суханов Е.Л.	Стадион
30.11.2023 г.	09:00 – 09:45 09:50 – 10:35	Обучение попеременному двухшажному ходу.	Суханов Е.Л.	Стадион
06.12.2023 г.	09:00 – 09:45 09:50 – 10:35	Обучение стойкам на спусках.	Суханов Е.Л.	Стадион
07.12.2023 г.	09:00 – 09:45 09:50 – 10:35	Обучение одновременному одношажному ходу.	Суханов Е.Л.	Стадион
14.12.2023 г.	09:00 – 09:45 09:50 – 10:35	Совершенствование способов преодоления спусков.	Суханов Е.Л.	Стадион
20.12.2023 г.	09:00 – 09:45 09:50 – 10:35	Обучение поворотам переступанием.	Суханов Е.Л.	Стадион
21.12.2023 г.	09:00 – 09:45 09:50 – 10:35	Обучение основным способам торможения.	Суханов Е.Л.	Стадион
28.12.2023 г.	09:00 – 09:45 09:50 – 10:35	Тактика лыжника на дистанциях 3км и 5км.	Суханов Е.Л.	Стадион
11.01.2024 г.	09:00 – 09:45 09:50 – 10:35	Обучение стойкам на спусках.	Суханов Е.Л.	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.