



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 ЛЕЧЕБНЫЙ

Специальность «Сестринское дело»

Элективная дисциплина «Общая физическая подготовка»

Учебный год 2023-2024, Семестр V

Группа (курс) 2161 - 3 курс

Дата	Время (с указанием перерывов)	Наименование темы	Преподаватель	Аудитория
02.09.2023 г.	10:45 – 11:30 11:35 – 12:20	Развитие общефизических качеств: ловкости и быстроты.	Доцент Заплата О.А.	стадион
09.09.2023 г.	10:45 – 11:30 11:35 – 12:20	Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	Доцент Заплата О.А.	стадион
16.09.2023 г.	10:45 – 11:30 11:35 – 12:20	Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.	Доцент Заплата О.А.	стадион
22.09.2023 г.	10:45 – 11:30 11:35 – 12:20	Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	Доцент Заплата О.А.	стадион
23.09.2023 г.	10:45 – 11:30 11:35 – 12:20	Сдача контрольных нормативов.	Доцент Заплата О.А.	Спортивный зал
29.09.2023 г.	10:45 – 11:30 11:35 – 12:20	Развитие скоростно-силовых качеств.	Доцент Заплата О.А.	Спортивный зал
30.09.2023 г.	10:45 – 11:30 11:35 – 12:20	Обучение технике бега на короткие дистанции.	Доцент Заплата О.А.	Спортивный зал
06.10.2023 г.	10:45 – 11:30 11:35 – 12:20	Обучение технике бега на длинные дистанции.	Доцент Заплата О.А.	стадион
07.10.2023 г.	10:45 – 11:30 11:35 – 12:20	Обучение технике низкого старта.	Доцент Заплата О.А.	Спортивный зал
13.10.2023 г.	10:45 – 11:30 11:35 – 12:20	Обучение технике прыжка в длину с места и с разбега.	Доцент Заплата О.А.	Спортивный зал
14.10.2023 г.	10:45 – 11:30 11:35 – 12:20	Сдача контрольных нормативов.	Доцент Заплата О.А.	Спортивный зал
20.10.2023 г.	10:45 – 11:30 11:35 – 12:20	Экипировка, подборка инвентаря.	Доцент Заплата О.А.	стадион
21.10.2023 г.	10:45 – 11:30 11:35 – 12:20	Обучение технике попеременного двухшажного хода.	Доцент Заплата О.А.	стадион
27.10.2023 г.	10:45 – 11:30 11:35 – 12:20	Обучение технике одновременного одношажного хода.	Доцент Заплата О.А.	стадион
28.10.2023 г.	10:45 – 11:30 11:35 – 12:20	Обучение технике одновременного одношажного хода	Доцент Заплата О.А.	стадион
04.11.2023 г.	10:45 – 11:30 11:35 – 12:20	Обучение технике поворотов, способы торможения.	Доцент Заплата О.А.	стадион
11.11.2023 г.	10:45 – 11:30 11:35 – 12:20	Обучение технике спусков и подъёмов.	Доцент Заплата О.А.	стадион
18.11.2023 г.	10:45 – 11:30 11:35 – 12:20	Сдача контрольных нормативов.	Доцент Заплата О.А.	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.