



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» августа 2024 г.

**РАСПИСАНИЕ
ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

Факультет МЕДИКО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ

Элективная дисциплина «Общая физическая подготовка»

Учебный год 2024-2025, Семестр I

Группа (курс) 2451, 2452, 2453, 2454 - I курс

Дата	Время (с указанием перерывов)	Наименование темы	Преподаватель	Аудитория
04.09.2024 г.	10:45 - 11:30 11:35 - 12:20	Изучение техники низкого старта и стартового разгона.	Мамаев Е.А.	Спортивный зал
11.09.2024 г.	10:45 - 11:30 11:35 - 12:20	Обучение технике прыжка в длину с места.	Мамаев Е.А.	Спортивный зал
18.09.2024 г.	10:45 - 11:30 11:35 - 12:20	Совершенствование техники бега с низкого старта и техники прыжка в длину с места.	Мамаев Е.А.	Спортивный зал
25.09.2024 г.	10:45 - 11:30 11:35 - 12:20	Обучение и совершенствование технике бега на короткие дистанции.	Мамаев Е.А.	Спортивный зал
02.10.2024 г.	10:45 - 11:30 11:35 - 12:20	Развитие общефизических качеств: координацию, быстроту, ловкость, выносливость и гибкость.	Мамаев Е.А.	Тренажерный зал
09.10.2024 г.	10:45 - 11:30 11:35 - 12:20	Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	Мамаев Е.А.	Тренажерный зал
16.10.2024 г.	10:45 - 11:30 11:35 - 12:20	Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.	Мамаев Е.А.	Тренажерный зал
23.10.2024 г.	10:45 - 11:30 11:35 - 12:20	Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	Мамаев Е.А.	Тренажерный зал
30.10.2024 г.	10:45 - 11:30 11:35 - 12:20	Обучение техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом.	Мамаев Е.А.	Спортивный зал
06.11.2024 г.	10:45 - 11:30 11:35 - 12:20	Обучение ловле и передачи мяча на месте и в движении; обучение техники ведения мяча поочередно правой и левой рукой.	Мамаев Е.А.	Спортивный зал
13.11.2024 г.	10:45 - 11:30 11:35 - 12:20	Совершенствование передач в движении, совершенствование ловли отскока от щита, совершенствование бросков с места в движении.	Мамаев Е.А.	Спортивный зал
20.11.2024 г.	10:45 - 11:30 11:35 - 12:20	Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом.	Мамаев Е.А.	Спортивный зал
27.11.2024 г.	10:45 - 11:30 11:35 - 12:20	Совершенство ведения и бросков по корзине. Совершенство ловли отскока мяча от корзины.	Мамаев Е.А.	Спортивный зал

04.12.2024 г.	10:45 - 11:30 11:35 - 12:20	Обучение способам передвижения, инструктаж по технике безопасности	Мамаев Е.А.	Лыжная база
11.12.2024 г.	10:45 - 11:30 11:35 - 12:20	Обучение одновременному бесшажному ходу.	Мамаев Е.А.	Лыжная база
18.12.2024 г.	10:45 - 11:30 11:35 - 12:20	Обучение попеременному двухшажному ходу.	Мамаев Е.А.	Лыжная база
25.12.2024 г.	10:45 - 11:30 11:35 - 12:20	Обучение стойкам на спусках.	Мамаев Е.А.	Лыжная база
15.01.2025 г.	10:45 - 11:30 11:35 - 12:20	Обучение одновременному одношажному ходу.	Мамаев Е.А.	Лыжная база

*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.