



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*

«28» августа 2024 г.

**РАСПИСАНИЕ  
ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

Факультет ЛЕЧЕБНЫЙ

Элективная дисциплина «Общая физическая подготовка»

Учебный год 2024-2025, Семестр III

Группа (курс) 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308 - 2 курс

| Дата          | Время<br>(с указанием<br>перерывов) | Наименование темы  | Преподаватель  | Аудитория       |
|---------------|-------------------------------------|--|--|-----------------|
| 05.09.2024 г. | 12:50 – 13:35<br>13:40 – 14:25      | Изучение техники низкого старта и стартового разгона.                                      | ст. преподаватели:<br>Вальков В.Б., Мамаев Е.А.<br>Прокудин А.М., Суханов Е.Л. | спортивный зал  |
| 12.09.2024 г. | 12:50 – 13:35<br>13:40 – 14:25      | Обучение технике прыжка в длину с места  | ст. преподаватели:<br>Вальков В.Б., Мамаев Е.А.<br>Прокудин А.М., Суханов Е.Л. | спортивный зал  |
| 19.09.2024 г. | 12:50 – 13:35<br>13:40 – 14:25      | Совершенствование техники бега с низкого старта и техники прыжка в длину с места           | ст. преподаватели:<br>Вальков В.Б., Мамаев Е.А.<br>Прокудин А.М., Суханов Е.Л. | спортивный зал  |
| 26.09.2024 г. | 12:50 – 13:35<br>13:40 – 14:25      | Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции.                           | ст. преподаватели:<br>Вальков В.Б., Мамаев Е.А.<br>Прокудин А.М., Суханов Е.Л. | спортивный зал  |
| 03.10.2024 г. | 12:50 – 13:35<br>13:40 – 14:25      | Развитие скоростно-силовых качеств.  | ст. преподаватели:<br>Вальков В.Б., Мамаев Е.А.<br>Прокудин А.М., Суханов Е.Л. | спортивный зал  |
| 10.10.2024 г. | 12:50 – 13:35<br>13:40 – 14:25      | Кроссовая подготовка.  | ст. преподаватели:<br>Вальков В.Б., Мамаев Е.А.<br>Прокудин А.М., Суханов Е.Л. | спортивный зал  |
| 17.10.2024 г. | 12:50 – 13:35<br>13:40 – 14:25      | Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости. | ст. преподаватели:<br>Вальков В.Б., Мамаев Е.А.<br>Прокудин А.М., Суханов Е.Л. | спортивный зал  |
| 24.10.2024 г. | 12:50 – 13:35<br>13:40 – 14:25      | Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса                                      | ст. преподаватели:<br>Вальков В.Б., Мамаев Е.А.<br>Прокудин А.М., Суханов Е.Л. | тренажерный зал |
| 31.10.2024 г. | 12:50 – 13:35<br>13:40 – 14:25      | Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота                                       | ст. преподаватели:<br>Вальков В.Б., Мамаев Е.А.<br>Прокудин А.М., Суханов Е.Л. | тренажерный зал |
| 07.11.2024 г. | 12:50 – 13:35<br>13:40 – 14:25      | Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей                                   | ст. преподаватели:<br>Вальков В.Б., Мамаев Е.А.<br>Прокудин А.М., Суханов Е.Л. | тренажерный зал |
| 14.11.2024 г. | 12:50 – 13:35<br>13:40 – 14:25      | Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости. | ст. преподаватели:<br>Вальков В.Б., Мамаев Е.А.<br>Прокудин А.М., Суханов Е.Л. | тренажерный зал |

|               |                                |   |  |                 |
|---------------|--------------------------------|---|--|-----------------|
| 21.11.2024 г. | 12:50 – 13:35<br>13:40 – 14:25 | Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса   | ст. преподаватели:<br>Вальков В.Б., Мамаев Е.А.<br>Прокудин А.М., Суханов Е.Л. | тренажерный зал |
| 28.11.2024 г. | 12:50 – 13:35<br>13:40 – 14:25 | Обучение технике держания и ловли мяча, передвижение с мячом  | ст. преподаватели:<br>Вальков В.Б., Мамаев Е.А.<br>Прокудин А.М., Суханов Е.Л. | спортивный зал  |
| 05.12.2024 г. | 12:50 – 13:35<br>13:40 – 14:25 | Обучение ловле и передаче мяча на месте и в движении; обучение технике ведения мяча поочередно правой и левой рукой         | ст. преподаватели:<br>Вальков В.Б., Мамаев Е.А.<br>Прокудин А.М., Суханов Е.Л. | спортивный зал  |
| 12.12.2024 г. | 12:50 – 13:35<br>13:40 – 14:25 | Совершенствование передач в движении, совершенствование ловли отскока от щита, совершенствование бросков с места в движении | ст. преподаватели:<br>Вальков В.Б., Мамаев Е.А.<br>Прокудин А.М., Суханов Е.Л. | спортивный зал  |
| 19.12.2024 г. | 12:50 – 13:35<br>13:40 – 14:25 | Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом   | ст. преподаватели:<br>Вальков В.Б., Мамаев Е.А.<br>Прокудин А.М., Суханов Е.Л. | спортивный зал  |
| 26.12.2024 г. | 12:50 – 13:35<br>13:40 – 14:25 | Совершенствование ведения и бросков по корзине.<br>Совершенствование ловли отскока мяча от корзины.                         | ст. преподаватели:<br>Вальков В.Б., Мамаев Е.А.<br>Прокудин А.М., Суханов Е.Л. | спортивный зал  |

---

\*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.



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*

«28» августа 2024 г.

**РАСПИСАНИЕ  
ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

Факультет ЛЕЧЕБНЫЙ

Элективная дисциплина «Общая физическая подготовка»

Учебный год 2024-2025, Семестр III

Группа (курс) 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316 - 2 курс

| Дата          | Время<br>(с указанием<br>перерывов) | Наименование темы  | Преподаватель  | Аудитория       |
|---------------|-------------------------------------|--|--|-----------------|
| 06.09.2024 г. | 10:45 – 11:30<br>11:35 – 12:20      | Изучение техники низкого старта и стартового разгона.                                      | ст. преподаватели:<br>Вальков В.Б., Мамаев Е.А.<br>Прокудин А.М., Суханов Е.Л. | спортивный зал  |
| 13.09.2024 г. | 10:45 – 11:30<br>11:35 – 12:20      | Обучение технике прыжка в длину с места  | ст. преподаватели:<br>Вальков В.Б., Мамаев Е.А.<br>Прокудин А.М., Суханов Е.Л. | спортивный зал  |
| 20.09.2024 г. | 10:45 – 11:30<br>11:35 – 12:20      | Совершенствование техники бега с низкого старта и техники прыжка в длину с места           | ст. преподаватели:<br>Вальков В.Б., Мамаев Е.А.<br>Прокудин А.М., Суханов Е.Л. | спортивный зал  |
| 27.09.2024 г. | 10:45 – 11:30<br>11:35 – 12:20      | Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции.                           | ст. преподаватели:<br>Вальков В.Б., Мамаев Е.А.<br>Прокудин А.М., Суханов Е.Л. | спортивный зал  |
| 04.10.2024 г. | 10:45 – 11:30<br>11:35 – 12:20      | Развитие скоростно-силовых качеств.  | ст. преподаватели:<br>Вальков В.Б., Мамаев Е.А.<br>Прокудин А.М., Суханов Е.Л. | спортивный зал  |
| 11.10.2024 г. | 10:45 – 11:30<br>11:35 – 12:20      | Кроссовая подготовка.  | ст. преподаватели:<br>Вальков В.Б., Мамаев Е.А.<br>Прокудин А.М., Суханов Е.Л. | спортивный зал  |
| 18.10.2024 г. | 10:45 – 11:30<br>11:35 – 12:20      | Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости. | ст. преподаватели:<br>Вальков В.Б., Мамаев Е.А.<br>Прокудин А.М., Суханов Е.Л. | спортивный зал  |
| 25.10.2024 г. | 10:45 – 11:30<br>11:35 – 12:20      | Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса                                      | ст. преподаватели:<br>Вальков В.Б., Мамаев Е.А.<br>Прокудин А.М., Суханов Е.Л. | тренажерный зал |
| 01.11.2024 г. | 10:45 – 11:30<br>11:35 – 12:20      | Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота                                       | ст. преподаватели:<br>Вальков В.Б., Мамаев Е.А.<br>Прокудин А.М., Суханов Е.Л. | тренажерный зал |
| 08.11.2024 г. | 10:45 – 11:30<br>11:35 – 12:20      | Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей                                   | ст. преподаватели:<br>Вальков В.Б., Мамаев Е.А.<br>Прокудин А.М., Суханов Е.Л. | тренажерный зал |



|               |                                |   |  |                 |
|---------------|--------------------------------|---|--|-----------------|
| 15.11.2024 г. | 10:45 – 11:30<br>11:35 – 12:20 | Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.                                  | ст. преподаватели:<br>Вальков В.Б., Мамаев Е.А.<br>Прокудин А.М., Суханов Е.Л. | тренажерный зал |
| 22.11.2024 г. | 10:45 – 11:30<br>11:35 – 12:20 | Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса   | ст. преподаватели:<br>Вальков В.Б., Мамаев Е.А.<br>Прокудин А.М., Суханов Е.Л. | тренажерный зал |
| 29.11.2024 г. | 10:45 – 11:30<br>11:35 – 12:20 | Обучение технике держания и ловли мяча, передвижение с мячом  | ст. преподаватели:<br>Вальков В.Б., Мамаев Е.А.<br>Прокудин А.М., Суханов Е.Л. | спортивный зал  |
| 06.12.2024 г. | 10:45 – 11:30<br>11:35 – 12:20 | Обучение ловле и передаче мяча на месте и в движении; обучение технике ведения мяча поочередно правой и левой рукой         | ст. преподаватели:<br>Вальков В.Б., Мамаев Е.А.<br>Прокудин А.М., Суханов Е.Л. | спортивный зал  |
| 13.12.2024 г. | 10:45 – 11:30<br>11:35 – 12:20 | Совершенствование передач в движении, совершенствование ловли отскока от щита, совершенствование бросков с места в движении | ст. преподаватели:<br>Вальков В.Б., Мамаев Е.А.<br>Прокудин А.М., Суханов Е.Л. | спортивный зал  |
| 20.12.2024 г. | 10:45 – 11:30<br>11:35 – 12:20 | Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом   | ст. преподаватели:<br>Вальков В.Б., Мамаев Е.А.<br>Прокудин А.М., Суханов Е.Л. | спортивный зал  |
| 27.12.2024 г. | 10:45 – 11:30<br>11:35 – 12:20 | Совершенство ведения и бросков по корзине. Совершенство ловли отскока мяча от корзины.                                      | ст. преподаватели:<br>Вальков В.Б., Мамаев Е.А.<br>Прокудин А.М., Суханов Е.Л. | спортивный зал  |

\*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.

**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. 

«28» августа 2024 г.

**РАСПИСАНИЕ  
ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

Факультет ЛЕЧЕБНЫЙ

Элективная дисциплина «Общая физическая подготовка»

Учебный год 2024-2025, Семестр III

Группа (курс) 2317, 2318, 2319, 2320 - 2 курс

| Дата          | Время<br>(с указанием<br>перерывов) | Наименование темы  | Преподаватель   | Аудитория          |
|---------------|-------------------------------------|--|---|--------------------|
| 04.09.2023г.  | 10:45 – 11:30<br>11:45 – 12:20      | Изучение техники низкого старта и стартового разгона.                                      | Преподаватель<br>Щербаков М.В.<br>ст. преподаватель:<br>Прокудин А.М. | спортивный<br>зал  |
| 11.09.2024 г. | 10:45 – 11:30<br>11:45 – 12:20      | Обучение технике прыжка в длину с места  | Преподаватель<br>Щербаков М.В.<br>ст. преподаватель:<br>Прокудин А.М. | спортивный<br>зал  |
| 18.09.2024 г. | 10:45 – 11:30<br>11:45 – 12:20      | Совершенствование техники бега с низкого старта и техники прыжка в длину с места           | Преподаватель<br>Щербаков М.В.<br>ст. преподаватель:<br>Прокудин А.М. | спортивный<br>зал  |
| 25.09.2024 г. | 10:45 – 11:30<br>11:45 – 12:20      | Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции.                           | Преподаватель<br>Щербаков М.В.<br>ст. преподаватель:<br>Прокудин А.М. | спортивный<br>зал  |
| 02.10.2024 г. | 10:45 – 11:30<br>11:45 – 12:20      | Развитие скоростно-силовых качеств.  | Преподаватель<br>Щербаков М.В.<br>ст. преподаватель:<br>Прокудин А.М. | спортивный<br>зал  |
| 09.10.2024 г. | 10:45 – 11:30<br>11:45 – 12:20      | Кроссовая подготовка.  | Преподаватель<br>Щербаков М.В.<br>ст. преподаватель:<br>Прокудин А.М. | спортивный<br>зал  |
| 16.10.2024 г. | 10:45 – 11:30<br>11:45 – 12:20      | Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости. | Преподаватель<br>Щербаков М.В.<br>ст. преподаватель:<br>Прокудин А.М. | спортивный<br>зал  |
| 23.10.2024 г. | 10:45 – 11:30<br>11:45 – 12:20      | Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса                                      | Преподаватель<br>Щербаков М.В.<br>ст. преподаватель:<br>Прокудин А.М. | тренажерный<br>зал |
| 30.10.2024 г. | 10:45 – 11:30<br>11:45 – 12:20      | Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота                                       | Преподаватель<br>Щербаков М.В.<br>ст. преподаватель:<br>Прокудин А.М. | тренажерный<br>зал |
| 06.11.2024 г. | 10:45 – 11:30<br>11:45 – 12:20      | Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей                                   | Преподаватель<br>Щербаков М.В.<br>ст. преподаватель:<br>Прокудин А.М. | тренажерный<br>зал |

|               |                                |   |   |                 |
|---------------|--------------------------------|---|---|-----------------|
| 13.11.2024 г. | 10:45 – 11:30<br>11:45 – 12:20 | Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.                                  | Преподаватель<br>Щербаков М.В.<br>ст. преподаватель:<br>Прокудин А.М. | тренажерный зал |
| 20.11.2024 г. | 10:45 – 11:30<br>11:45 – 12:20 | Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса   | Преподаватель<br>Щербаков М.В.<br>ст. преподаватель:<br>Прокудин А.М. | тренажерный зал |
| 27.11.2024 г. | 10:45 – 11:30<br>11:45 – 12:20 | Обучение технике держания и ловли мяча, передвижение с мячом  | Преподаватель<br>Щербаков М.В.<br>ст. преподаватель:<br>Прокудин А.М. | спортивный зал  |
| 04.12.2024 г. | 10:45 – 11:30<br>11:45 – 12:20 | Обучение ловле и передаче мяча на месте и в движении; обучение технике ведения мяча поочередно правой и левой рукой         | Преподаватель<br>Щербаков М.В.<br>ст. преподаватель:<br>Прокудин А.М. | спортивный зал  |
| 11.12.2024 г. | 10:45 – 11:30<br>11:45 – 12:20 | Совершенствование передач в движении, совершенствование ловли отскока от щита, совершенствование бросков с места в движении | Преподаватель<br>Щербаков М.В.<br>ст. преподаватель:<br>Прокудин А.М. | спортивный зал  |
| 18.12.2024 г. | 10:45 – 11:30<br>11:45 – 12:20 | Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом   | Преподаватель<br>Щербаков М.В.<br>ст. преподаватель:<br>Прокудин А.М. | спортивный зал  |
| 21.12.2024 г. | 12:50 – 13:35<br>13:40– 14:25  | Совершенствование ведения и бросков по корзине.   | Преподаватель<br>Щербаков М.В.<br>ст. преподаватель:<br>Прокудин А.М. | спортивный зал  |
| 25.12.2024 г. | 10:45 – 11:30<br>11:45 – 12:20 | Совершенствование ловли отскока мяча от корзины.  | Преподаватель<br>Щербаков М.В.<br>ст. преподаватель:<br>Прокудин А.М. | спортивный зал  |

---

\*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.