



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

Элективный курс «Общая физическая подготовка»

Учебный год 2024-2025, Семестр III

Группа (курсы) 2351, 2352, 2353, 2354, - 2 курс

Дата	Время (с указанием перерывов)	Наименование темы	Преподаватель	Аудитория
06.09.2024 г.	12:50 – 13:35 13:40 - 14:25	Изучение техники низкого старта и стартового разгона.	Суханов Е.Л. Вальков В.Б.	Спортивный зал
13.09.2024 г.	12:50 – 13:35 13:40 - 14:25	Обучение технике прыжка в длину с места.	Суханов Е.Л. Вальков В.Б.	Спортивный зал
20.09.2024 г.	12:50 – 13:35 13:40 - 14:25	Совершенствование техники бега с низкого старта и техники прыжка в длину с места.	Суханов Е.Л. Вальков В.Б.	Спортивный зал
27.09.2024 г.	12:50 – 13:35 13:40 - 14:25	Обучение и совершенствование технике бега на короткие дистанции.	Суханов Е.Л. Вальков В.Б.	Спортивный зал
04.10.2024 г.	12:50 – 13:35 13:40 - 14:25	Развитие общефизических качеств: координацию, быстроту, ловкость, выносливость и гибкость.	Суханов Е.Л. Вальков В.Б.	Тренажерный зал
11.10.2024 г.	12:50 – 13:35 13:40 - 14:25	Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	Суханов Е.Л. Вальков В.Б.	Тренажерный зал
18.10.2024 г.	12:50 – 13:35 13:40 - 14:25	Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.	Суханов Е.Л. Вальков В.Б.	Тренажерный зал
25.10.2024 г.	12:50 – 13:35 13:40 - 14:25	Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	Суханов Е.Л. Вальков В.Б.	Тренажерный зал
01.11.2024 г.	12:50 – 13:35 13:40 - 14:25	Обучение техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом.	Суханов Е.Л. Вальков В.Б.	Спортивный зал
08.11.2024 г.	12:50 – 13:35 13:40 - 14:25	Обучение ловле и передачи мяча на месте и в движении; обучение техники ведения мяча поочередно правой и левой рукой.	Суханов Е.Л. Вальков В.Б.	Спортивный зал
15.11.2024 г.	12:50 – 13:35 13:40 - 14:25	Совершенствование передач в движении, совершенствование ловли отскока от щита, совершенствование бросков с места в движении.	Суханов Е.Л. Вальков В.Б.	Спортивный зал
22.11.2024 г.	12:50 – 13:35	Совершенствование техники	Суханов Е.Л.	Спортивный зал

	13:40 - 14:25	держания и ловли мяча, передвижение с мячом.	Вальков В.Б.	зал
29.11.2024 г.	12:50 – 13:35 13:40 - 14:25	Совершенствование ведения и бросков по корзине. Совершенствование ловли отскока мяча от корзины.	Суханов Е.Л. Вальков В.Б.	Спортивный зал
06.12.2024 г.	12:50 – 13:35 13:40 - 14:25	Обучение способам передвижения, инструктаж по технике безопасности.	Суханов Е.Л. Вальков В.Б.	Стадион
13.12.2024 г.	12:50 – 13:35 13:40 - 14:25	Обучение одновременному бесшажному ходу.	Суханов Е.Л. Вальков В.Б.	Стадион
20.12.2024 г.	12:50 – 13:35 13:40 - 14:25	Обучение попеременному двухшажному ходу.	Суханов Е.Л. Вальков В.Б.	Стадион
27.12.2024 г.	12:50 – 13:35 13:40 - 14:25	Обучение стойкам на спусках.	Суханов Е.Л. Вальков В.Б.	Стадион
10.01.2025 г.	12:50 – 13:35 13:40 - 14:25	Обучение одновременному одношажному ходу.	Суханов Е.Л. Вальков В.Б.	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.