



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 СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ

Элективная дисциплина «Общая физическая подготовка»

Учебный год 2024-2025, Семестр V

Группа (курс) 2231, 2232, 2233, 2234, 2235 - 3 курс

Дата	Время (с указанием перерывов)	Наименование темы	Преподаватель	Аудитория
05.09.2024 г.	14:35 – 15:20 15:25 – 16:10	Изучение техники низкого старта и стартового разгона.	Ст. преподаватели: Вальков В.Б., Прокудин А.М., преподаватель Щербаков М.В	спортивный зал
12.09.2024 г.	14:35 – 15:20 15:25 – 16:10	Обучение технике прыжка в длину с места.	Ст. преподаватели: Вальков В.Б., Прокудин А.М., преподаватель Щербаков М.В	спортивный зал
19.09.2024 г.	14:35 – 15:20 15:25 – 16:10	Совершенствование техники бега с низкого старта и техники прыжка в длину с места.	Ст. преподаватели: Вальков В.Б., Прокудин А.М., преподаватель Щербаков М.В	спортивный зал
26.09.2024 г.	14:35 – 15:20 15:25 – 16:10	Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Ст. преподаватели: Вальков В.Б., Прокудин А.М., преподаватель Щербаков М.В	спортивный зал
03.10.2024 г.	14:35 – 15:20 15:25 – 16:10	Развитие скоростно-силовых качеств.	Ст. преподаватели: Вальков В.Б., Прокудин А.М., преподаватель Щербаков М.В	спортивный зал
10.10.2024 г.	14:35 – 15:20 15:25 – 16:10	Кроссовая подготовка.	Ст. преподаватели: Мамаев Е.А., Прокудин А.М., преподаватель Щербаков М.В.	спортивный зал
17.10.2024 г.	14:35 – 15:20 15:25 – 16:10	Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	Ст. преподаватели: Вальков В.Б., Прокудин А.М., преподаватель Щербаков М.В	спортивный зал
24.10.2024 г.	14:35 – 15:20 15:25 – 16:10	Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	Ст. преподаватели: Вальков В.Б.,	тренажёрный зал

			Прокудин А.М., преподаватель Щербаков М.В	
31.10.2024 г.	14:35 – 15:20 15:25 – 16:10	Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.	Ст. преподаватели: Вальков В.Б., Прокудин А.М., преподаватель Щербаков М.В	тренажёрный зал
07.11.2024 г.	14:35 – 15:20 15:25 – 16:10	Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	Ст. преподаватели: Вальков В.Б., Прокудин А.М., преподаватель Щербаков М.В	тренажёрный зал
14.11.2024 г.	14:35 – 15:20 15:25 – 16:10	Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	Ст. преподаватели: Вальков В.Б., Прокудин А.М., преподаватель Щербаков М.В	тренажёрный зал
21.11.2024 г.	14:35 – 15:20 15:25 – 16:10	Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	Ст. преподаватели: Вальков В.Б., Прокудин А.М., преподаватель Щербаков М.В	тренажёрный зал
28.11.2024 г.	14:35 – 15:20 15:25 – 16:10	Обучение технике держания и ловли мяча, передвижение с мячом.	Ст. преподаватели: Вальков В.Б., Прокудин А.М., преподаватель Щербаков М.В	спортивный зал
05.12.2024 г.	14:35 – 15:20 15:25 – 16:10	Обучение ловле и передаче мяча на месте и в движении; обучение технике ведения мяча поочередно правой и левой рукой.	Ст. преподаватели: Вальков В.Б., Прокудин А.М., преподаватель Щербаков М.В	спортивный зал
12.12.2024 г.	14:35 – 15:20 15:25 – 16:10	Совершенствование передач в движении, совершенствование ловли отскока от щита, совершенствование бросков с места в движении.	Ст. преподаватели: Вальков В.Б., Прокудин А.М., преподаватель Щербаков М.В	спортивный зал
19.12.2024 г.	14:35 – 15:20 15:25 – 16:10	Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом.	Ст. преподаватели: Вальков В.Б., Прокудин А.М., преподаватель Щербаков М.В	спортивный зал
26.12.2024 г.	14:35 – 15:20 15:25 – 16:10	Совершенствование ведения и бросков по корзине.	Ст. преподаватели: Вальков В.Б., Прокудин А.М., преподаватель Щербаков М.В	спортивный зал
09.01.2025	14:35 – 15:20 15:25 – 16:10	Совершенствование ловли отскока мяча от корзины.	Ст. преподаватели: Вальков В.Б., Прокудин А.М., преподаватель Щербаков М.В	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.