



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 V

Группа (курс) 2251, 2252, 2253, 2254 - 3 курс

Дата	Время (с указанием перерывов)	Наименование темы	Преподаватель	Аудитория
06.09.2024 г.	14:35 – 15:20 15:25 - 16:10	Изучение техники низкого старта и стартового разгона.	Антипина Е.Г. Кунгурцева М.В.	Спортивный зал
13.09.2024 г.	14:35 – 15:20 15:25 - 16:10	Обучение технике прыжка в длину с места.	Антипина Е.Г. Кунгурцева М.В.	Спортивный зал
20.09.2024 г.	14:35 – 15:20 15:25 - 16:10	Совершенствование техники бега с низкого старта и техники прыжка в длину.	Антипина Е.Г. Кунгурцева М.В.	Спортивный зал
27.09.2024 г.	14:35 – 15:20 15:25 - 16:10	Обучение и совершенствование технике бега на короткие дистанции.	Антипина Е.Г. Кунгурцева М.В.	Спортивный зал
04.10.2024 г.	14:35 – 15:20 15:25 - 16:10	Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	Антипина Е.Г. Кунгурцева М.В.	Тренажерный зал
11.10.2024 г.	14:35 – 15:20 15:25 - 16:10	Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	Антипина Е.Г. Кунгурцева М.В.	Тренажерный зал
18.10.2024 г.	14:35 – 15:20 15:25 - 16:10	Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.	Антипина Е.Г. Кунгурцева М.В.	Тренажерный зал
25.10.2024 г.	14:35 – 15:20 15:25 - 16:10	Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	Антипина Е.Г. Кунгурцева М.В.	Тренажерный зал
01.11.2024 г.	14:35 – 15:20 15:25 - 16:10	Обучение техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом.	Антипина Е.Г. Кунгурцева М.В.	Спортивный зал
08.11.2024 г.	14:35 – 15:20 15:25 - 16:10	Обучение ловле и передачи мяча на месте и в движении; обучение техники ведения мяча поочередно правой и левой рукой.	Антипина Е.Г. Кунгурцева М.В.	Спортивный зал
15.11.2024 г.	14:35 – 15:20 15:25 - 16:10	Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом.	Антипина Е.Г. Кунгурцева М.В.	Спортивный зал
22.11.2024 г.	14:35 – 15:20 15:25 - 16:10	Совершенствование ведения и бросков по корзине.	Антипина Е.Г. Кунгурцева М.В.	Спортивный зал

		Совершенствование ловли отскока мяча от корзины.		
29.11.2024 г.	14:35 – 15:20 15:25 - 16:10	Совершенствование ведения и бросков по корзине. Совершенствование ловли отскока мяча от корзины.	Антипина Е.Г. Кунгурцева М.В.	Спортивный зал
06.12.2024 г.	14:35 – 15:20 15:25 - 16:10	Обучение способам передвижения, инструктаж по технике безопасности.	Антипина Е.Г. Кунгурцева М.В.	Стадион
13.12.2024 г.	14:35 – 15:20 15:25 - 16:10	Обучение одновременному бесшажному ходу.	Антипина Е.Г. Кунгурцева М.В.	Стадион
20.12.2024 г.	14:35 – 15:20 15:25 - 16:10	Обучение попеременному двухшажному ходу.	Антипина Е.Г. Кунгурцева М.В..	Стадион
27.12.2024 г.	14:35 – 15:20 15:25 - 16:10	Обучение стойкам на спусках.	Антипина Е.Г. Кунгурцева М.В.	Стадион
10.01.2025 г.	14:35 – 15:20 15:25 - 16:10	Обучение одновременному одношажному ходу.	Антипина Е.Г. Кунгурцева М.В.	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.