



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 ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ

Элективная дисциплина «Общая физическая подготовка»

Учебный год 2024-2025, Семестр V

Группа (курс) 2291, 2292 - 3 курс

Дата	Время (с указанием перерывов)	Наименование темы	Преподаватель	Аудитория
06.09.2024 г.	14:35 – 15:20 15:25 – 16:10	Развитие общефизических качеств: ловкости и быстроты.	ст. преподаватель: Суханов Е.Л.	спортивный зал
13.09.2024 г.	15:30 – 16:15 16:20 – 17:05	Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	ст. преподаватель: Суханов Е.Л.	тренажерный зал
20.09.2024г.	15:30 – 16:15 16:20 – 17:05	Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота	ст. преподаватель: Суханов Е.Л.	тренажерный зал
27.09.2024 г.	15:30 – 16:15 16:20 – 17:05	Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	ст. преподаватель: Суханов Е.Л.	тренажерный зал
04.10.2024 г.	15:30 – 16:15 16:20 – 17:05	Сдача контрольных нормативов.	ст. преподаватель: Суханов Е.Л.	тренажерный зал
11.10.2024 г.	15:30 – 16:15 16:20 – 17:05	Развитие скоростно-силовых качеств.	ст. преподаватель: Суханов Е.Л.	спортивный зал
18.10.2024 г.	15:30 – 16:15 16:20 – 17:05	Обучение технике бега на короткие дистанции.	ст. преподаватель: Суханов Е.Л.	спортивный зал
25.10.2024 г.	15:30 – 16:15 16:20 – 17:05	Обучение технике бега на длинные дистанции.	ст. преподаватель: Суханов Е.Л.	спортивный зал
01.11.2024 г.	15:30 – 16:15 16:20 – 17:05	Обучение технике низкого старта.	ст. преподаватель: Суханов Е.Л.	спортивный зал
08.11.2024 г.	15:30 – 16:15 16:20 – 17:05	Обучение технике прыжка в длину с места и с разбега.	ст. преподаватель: Суханов Е.Л.	спортивный зал

15.11.2024 г.	15:30 – 16:15 16:20 – 17:05	Сдача контрольных нормативов.	ст. преподаватель: Суханов Е.Л.	Спортивный зал
22.11.2024 г.	15:30 – 16:15 16:20 – 17:05	Экипировка, подборка инвентаря.	ст. преподаватель: Суханов Е.Л.	стадион
29.11.2024 г.	10:45 – 11:30 11:35 – 12:20	Обучение технике попеременного двухшажного хода.	ст. преподаватель: Суханов Е.Л.	стадион
06.12.2024 г.	10:45 – 11:30 11:35 – 12:20	Обучение технике одновременного одношажного хода.	ст. преподаватель: Суханов Е.Л.	стадион
13.12.2024 г.	10:45 – 11:30 11:35 – 12:20	Обучение технике одновременного двухшажного хода.	ст. преподаватель: Суханов Е.Л.	стадион
20.12.2024 г.	10:45 – 11:30 11:35 – 12:20	Обучение технике поворотов, способы торможения.	ст. преподаватель: Суханов Е.Л.	стадион
27.12.2024 г.	10:45 – 11:30 11:35 – 12:20	Обучение технике спусков и подъёмов.	ст. преподаватель: Суханов Е.Л.	стадион
10.01.2025 г.	10:45 – 11:30 11:35 – 12:20	Сдача контрольных нормативов.	ст. преподаватель: Суханов Е.Л.	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.