



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*
«25» января 2024 г.

**РАСПИСАНИЕ
ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

Факультет СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ

Элективная дисциплина «Общая физическая подготовка»

Учебный год 2023-2024, Семестр 2

Группа (курс) 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337 (1 курс)

Дата	Время (с указанием перерывов)	Наименование темы	Преподаватель	Аудитория
07.02.2024 г.	12.50-13.35 13.40-14.25	Обучение технике преодоления подъемов. Совершенствование способов преодоления спусков.	Ст. преподаватель: Антипина Р.Г. Кунгурцева М.Д. Фетищев Н.И.	л/а манеж
14.02.2024 г.	12.50-13.35 13.40-14.25	Совершенствование способов преодоления спусков. Обучение поворотам переступанием.	Ст. преподаватель: Антипина Р.Г. Кунгурцева М.Д. Фетищев Н.И.	л/а манеж
21.02.2024 г.	12.50-13.35 13.40-14.25	Обучение основным способам торможения. Тактика лыжника на дистанциях 3км и 5км.	Ст. преподаватель: Антипина Р.Г. Кунгурцева М.Д. Фетищев Н.И.	л/а манеж
28.02.2024 г.	12.50-13.35 13.40-14.25	Развитие общефизических качеств: координацию, быстроту, ловкость, выносливость и гибкость. Комплекс для развития мышц плечевого пояса.	Ст. преподаватель: Антипина Р.Г. Кунгурцева М.Д. Фетищев Н.И.	л/а манеж
06.03.2024г.	12.50-13.35 13.40-14.25	Комплекс для развития мышц плечевого пояса. Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.	Ст. преподаватель: Антипина Р.Г. Кунгурцева М.Д. Фетищев Н.И.	л/а манеж
13.03.2024 г.	12.50-13.35 13.40-14.25	Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	Ст. преподаватель: Антипина Р.Г. Кунгурцева М.Д. Фетищев Н.И.	л/а манеж
20.03.2024 г.	12.50-13.35 13.40-14.25	Обучение технике прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Ст. преподаватель: Антипина Р.Г. Кунгурцева М.Д. Фетищев Н.И.	л/а манеж
27.03.2024 г.	12.50-13.35 13.40-14.25	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Обучение и совершенствование техники отталкивания, приземления.	Ст. преподаватель: Антипина Р.Г. Кунгурцева М.Д. Фетищев Н.И.	л/а манеж
03.04.2024г.	12.50-13.35 13.40-14.25	Развитие общефизических качеств: координации и выносливости.	Ст. преподаватель: Антипина Р.Г. Кунгурцева М.Д.	л/а манеж

		Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Фетищев Н.И.	
10.04.2024г.	12.50-13.35 13.40-14.25	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	Ст. преподаватель: Антипина Р.Г. Кунгурцева М.Д. Фетищев Н.И.	л/а манеж
17.04.2024г.	12.50-13.35 13.40-14.25	Совершенствование техники низкого старта.	Ст. преподаватель: Антипина Р.Г. Кунгурцева М.Д. Фетищев Н.И.	л/а манеж
24.04.2024г.	12.50-13.35 13.40-14.25	Сдача контрольных нормативов.	Ст. преподаватель: Антипина Р.Г. Кунгурцева М.Д. Фетищев Н.И.	л/а манеж
08.05.2024г.	12.50-13.35 13.40-14.25	Бег, ходьба, физические упражнения для воспитания: ловкости, быстроты, силы, выносливости.	Ст. преподаватель: Антипина Р.Г. Кунгурцева М.Д. Фетищев Н.И.	л/а манеж
15.05.2024г.	12.50-13.35 13.40-14.25	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по дистанции.	Ст. преподаватель: Антипина Р.Г. Кунгурцева М.Д. Фетищев Н.И.	л/а манеж
22.05.2024г.	12.50-13.35 13.40-14.25	Совершенствование техники бега на дальние дистанции, работа на выносливость.	Ст. преподаватель: Антипина Р.Г. Кунгурцева М.Д. Фетищев Н.И.	л/а манеж
29.05.2024г.	12.50-13.35 13.40-14.25	Развитие выносливости. Бег по дистанции.	Ст. преподаватель: Антипина Р.Г. Кунгурцева М.Д. Фетищев Н.И.	л/а манеж
05.06.2024г.	12.50-13.35 13.40-14.25	Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	Ст. преподаватель: Антипина Р.Г. Кунгурцева М.Д. Фетищев Н.И.	л/а манеж
07.06.2024г.	12.50-13.35 13.40-14.25	Сдача контрольных нормативов	Ст. преподаватель: Антипина Р.Г. Кунгурцева М.Д. Фетищев Н.И.	л/а манеж

*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.