



федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
физической культуры

Заплатаина О.А. *Зплатаина*

«25» января 2024 г.

**РАСПИСАНИЕ
ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

Факультет МЕДИКО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ
Элективный курс «Общая физическая подготовка»
Учебный год 2023-2024, Семестр IV
Группа (курс) 2251, 2252, 2253, 2254 - 2 курс

Дата	Время (с указанием перерывов)	Наименование темы	Преподаватель	Аудитория
05.02.24 г.	14.35-15.20 15.25-16.10	Обучение технике преодоления подъемов	Мамаев Е.А. Суханов Е.Л.	Стадион
12.02.24 г.	14.35-15.20 15.25-16.10	Совершенствование способов преодоления спусков	Мамаев Е.А. Суханов Е.Л.	Стадион
19.02.24 г.	14.35-15.20 15.25-16.10	Обучение поворотам переступанием	Мамаев Е.А. Суханов Е.Л.	Стадион
26.02.24 г.	14.35-15.20 15.25-16.10	Обучение основным способам торможения	Мамаев Е.А. Суханов Е.Л.	Стадион
04.03.24 г.	14.35-15.20 15.25-16.10	Тактика лыжника на дистанциях 3км и 5км	Мамаев Е.А. Суханов Е.Л.	Стадион
11.03.24 г.	14.35-15.20 15.25-16.10	Обучение технике ведения мяча. Совершенствование передач. Обучение броскам после ведения.	Мамаев Е.А. Суханов Е.Л.	Спортивный зал
18.03.24 г.	14.35-15.20 15.25-16.10	Обучение штрафным броскам	Мамаев Е.А. Суханов Е.Л.	Спортивный зал
25.03.24 г.	14.35-15.20 15.25-16.10	Совершенство штрафных бросков	Мамаев Е.А. Суханов Е.Л.	Спортивный зал
01.04.24 г.	14.35-15.20 15.25-16.10	Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости, а также высоты отскока.	Мамаев Е.А. Суханов Е.Л.	Спортивный зал
08.04.24 г.	14.35-15.20 15.25-16.10	Обучение элементам техники и тактики 2х-сторонней игры в баскетбол	Мамаев Е.А. Суханов Е.Л.	Спортивный зал

15.04.24 г.	14.35-15.20 15.25-16.10	Развитие общефизических качеств: координацию, быстроту, ловкость, выносливость и гибкость	Мамаев Е.А. Суханов Е.Л.	Спортивный зал
22.04.24 г.	14.35-15.20 15.25-16.10	Комплекс для развития мышц плечевого пояса	Мамаев Е.А. Суханов Е.Л.	Спортивный зал
29.04.24 г.	14.35-15.20 15.25-16.10	Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота	Мамаев Е.А. Суханов Е.Л.	Спортивный зал
06.05.24 г.	14.35-15.20 15.25-16.10	Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	Мамаев Е.А. Суханов Е.Л.	Спортивный зал
13.05.24 г.	14.35-15.20 15.25-16.10	Развитие скоростно-силовых качеств	Мамаев Е.А. Суханов Е.Л.	Стадион
20.05.24 г.	14.35-15.20 15.25-16.10	Кроссовая подготовка	Мамаев Е.А. Суханов Е.Л.	Стадион
27.05.24 г.	14.35-15.20 15.25-16.10	Обучение технике бега на длинные дистанции	Мамаев Е.А. Суханов Е.Л.	Стадион
03.06.24 г.	15.00-15.45 15.50-16.35	Развитие общей выносливости	Мамаев Е.А. 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.