



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» июня 2023 г.

**РАСПИСАНИЕ
ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

Факультет МЕДИКО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ

Элективная дисциплина «Общая физическая подготовка»

Учебный год 2023-2024, Семестр I

Группа (курс) 2351, 2352, 2353, 2354 - I курс

Дата	Время (с указанием перерывов)	Наименование темы	Преподаватель	Аудитория
06.09.2023 г.	9:00 – 9:45 9:50 - 10:35	Изучение техники низкого старта и стартового разгона.	Мамаев Е.А. Вальков В.Б.	Спортивный зал
13.09.2023 г.	9:00 – 9:45 9:50 - 10:35	Обучение технике прыжка в длину с места.	Мамаев Е.А. Вальков В.Б.	Спортивный зал
20.09.2023 г.	9:00 – 9:45 9:50 - 10:35	Совершенствование техники бега с низкого старта и техники прыжка в длину с места.	Мамаев Е.А. Вальков В.Б.	Спортивный зал
27.09.2023 г.	9:00 – 9:45 9:50 - 10:35	Обучение и совершенствование технике бега на короткие дистанции.	Мамаев Е.А. Вальков В.Б.	Спортивный зал
04.10.2023 г.	9:00 – 9:45 9:50 - 10:35	Развитие общефизических качеств: координацию, быстроту, ловкость, выносливость и гибкость.	Мамаев Е.А. Вальков В.Б.	Тренажерный зал
11.10.2023 г.	9:00 – 9:45 9:50 - 10:35	Комплек упражнений для развития мышц плечевого пояса.	Мамаев Е.А. Вальков В.Б.	Тренажерный зал
18.10.2023 г.	9:00 – 9:45 9:50 - 10:35	Комплек упражнений для развития мышц спины и живота.	Мамаев Е.А. Вальков В.Б.	Тренажерный зал
25.10.2023 г.	9:00 – 9:45 9:50 - 10:35	Комплек упражнений для развития мышц нижних конечностей.	Мамаев Е.А. Вальков В.Б.	Тренажерный зал
01.11.2023 г.	9:00 – 9:45 9:50 - 10:35	Обучение технике держания и ловли мяча, передвижение с мячом.	Мамаев Е.А. Вальков В.Б.	Спортивный зал
08.11.2023 г.	9:00 – 9:45 9:50 - 10:35	Обучение ловле и передачи мяча на месте и в движении; обучение технике ведения мяча поочередно правой и левой рукой.	Мамаев Е.А. Вальков В.Б.	Спортивный зал
15.11.2023 г.	9:00 – 9:45 9:50 - 10:35	Совершенствование передач в движении, совершенствование ловли отскока от щита, совершенствование бросков с места в движении.	Мамаев Е.А. Вальков В.Б.	Спортивный зал
22.11.2023 г.	9:00 – 9:45 9:50 - 10:35	Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом.	Мамаев Е.А. Вальков В.Б.	Спортивный зал
29.11.2023 г.	9:00 – 9:45 9:50 - 10:35	Совершенство ведения и бросков по корзине. Совершенство ловли отскока мяча от корзины.	Мамаев Е.А. Вальков В.Б.	Спортивный зал
06.12.2023 г.	9:00 – 9:45 9:50 - 10:35	Обучение способам передвижения, инструктаж по технике безопасности	Мамаев Е.А. Вальков В.Б.	Лыжная база

13.12.2023 г.	9:00 – 9:45 9:50 - 10:35	Обучение одновременному бесшажному ходу.	Мамаев Е.А. Вальков В.Б.	Лыжная база
20.12.2023 г.	9:00 – 9:45 9:50 - 10:35	Обучение попеременному двухшажному ходу.	Мамаев Е.А. Вальков В.Б.	Лыжная база
27.12.2023 г.	9:00 – 9:45 9:50 - 10:35	Обучение стойкам на спусках.	Мамаев Е.А. Вальков В.Б.	Лыжная база
10.01.2024 г.	9:00 – 9:45 9:50 - 10:35	Обучение одновременному одношажному ходу.	Мамаев Е.А. Вальков В.Б.	Лыжная база

*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.