



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 «Физическая культура: общая физическая»
Учебный год 2023-2024, Семестр I
Специальность 06.03.01 Биология - I курс

Дата	Время (с указанием перерывов)	Наименование темы	Преподаватель	Аудитория
02.09.2023 г.	09:00 – 09:45 09:50 – 10:35	Изучение техники низкого старта и стартового разгона.	Суханов Е.Л.	Спортивный зал
09.09.2023 г.	09:00 – 09:45 09:50 – 10:35	Обучение технике прыжка в длину с места.	Суханов Е.Л.	Спортивный зал
16.09.2023 г.	09:00 – 09:45 09:50 – 10:35	Совершенствование техники бега с низкого старта и техники прыжка в длину с места.	Суханов Е.Л.	Спортивный зал
23.09.2023 г.	09:00 – 09:45 09:50 – 10:35	Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Суханов Е.Л.	Спортивный зал
30.09.2023 г.	09:00 – 09:45 09:50 – 10:35	Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	Суханов Е.Л.	Тренажерный зал
07.10.2023 г.	09:00 – 09:45 09:50 – 10:35	Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	Суханов Е.Л.	Тренажерный зал
14.10.2023 г.	09:00 – 09:45 09:50 – 10:35	Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.	Суханов Е.Л.	Тренажерный зал
21.10.2023 г.	09:00 – 09:45 09:50 – 10:35	Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	Суханов Е.Л.	Тренажерный зал
28.10.2023 г.	09:00 – 09:45 09:50 – 10:35	Обучение техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом.	Суханов Е.Л.	Спортивный зал
11.11.2023 г.	09:00 – 09:45 09:50 – 10:35	Обучение ловле и передачи мяча на месте и в движении; обучение техники ведения мяча поочередно правой и левой рукой.	Суханов Е.Л.	Спортивный зал
18.11.2023 г.	09:00 – 09:45 09:50 – 10:35	Совершенствование передач в движении, совершенствование ловли отскока от щита, совершенствование бросков с места в движении.	Суханов Е.Л.	Спортивный зал
25.11.2023 г.	09:00 – 09:45 09:50 – 10:35	Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом.	Суханов Е.Л.	Спортивный зал
02.12.2023 г.	09:00 – 09:45 09:50 – 10:35	Совершенствование ведения и бросков по корзине. Совершенствование ловли отскока мяча от корзины.	Суханов Е.Л.	Спортивный зал
09.12.2023 г.	09:00 – 09:45 09:50 – 10:35	Обучение способам передвижения, инструктаж по технике безопасности.	Суханов Е.Л.	Стадион

16.12.2023 г.	09:00 – 09:45 09:50 – 10:35	Обучение одновременному бесшажному ходу.	Суханов Е.Л.	Стадион
23.12.2023 г.	09:00 – 09:45 09:50 – 10:35	Обучение попеременному двухшажному ходу.	Суханов Е.Л.	Стадион
30.12.2023 г.	09:00 – 09:45 09:50 – 10:35	Обучение стойкам на спусках.	Суханов Е.Л.	Стадион
13.01.2024 г.	09:00 – 09:45 09:50 – 10:35	Обучение одновременному одношажному ходу.	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.