



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

Элективный курс «Общая физическая подготовка»

Учебный год 2023-2024, Семестр III

Группа (курс) 2251, 2252, 2253, 2254 - 2 курс

Дата	Время (с указанием перерывов)	Наименование темы	Преподаватель	Аудитория
01.09.2023 г.	12:50 – 13:35 13:40 - 14:25	Изучение техники низкого старта и стартового разгона.	Ст. преподаватели: Вальков В.Б., Мамаев Е.А., Прокудин А.М.	Спортивный зал
08.09.2023 г.	12:50 – 13:35 13:40 - 14:25	Обучение технике прыжка в длину с места.	Ст. преподаватели: Вальков В.Б., Мамаев Е.А., Прокудин А.М.	Спортивный зал
15.09.2023 г.	12:50 – 13:35 13:40 - 14:25	Совершенствование техники бега с низкого старта и техники прыжка в длину с места.	Ст. преподаватели: Вальков В.Б., Мамаев Е.А., Прокудин А.М.	Спортивный зал
22.09.2023 г.	12:50 – 13:35 13:40 - 14:25	Обучение и совершенствование технике бега на короткие дистанции.	Ст. преподаватели: Вальков В.Б., Мамаев Е.А., Прокудин А.М.:	Спортивный зал
29.09.2023 г.	12:50 – 13:35 13:40 - 14:25	Развитие общефизических качеств: координацию, быстроту, ловкость, выносливость и гибкость.	Ст. преподаватели: Вальков В.Б., Мамаев Е.А., Прокудин А.М.	Тренажерный зал
06.10.2023 г.	12:50 – 13:35 13:40 - 14:25	Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	Ст. преподаватели: Вальков В.Б., Мамаев Е.А., Прокудин А.М.	Тренажерный зал
13.10.2023 г.	12:50 – 13:35 13:40 - 14:25	Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.	Ст. преподаватели: Вальков В.Б., Мамаев Е.А., Прокудин А.М.	Тренажерный зал
20.10.2023 г.	12:50 – 13:35 13:40 - 14:25	Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	Ст. преподаватели: Вальков В.Б., Мамаев Е.А., Прокудин А.М.	Тренажерный зал
27.10.2023 г.	12:50 – 13:35 13:40 - 14:25	Обучение техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом.	Ст. преподаватели: Вальков В.Б., Мамаев Е.А., Прокудин А.М.	Спортивный зал

03.11.2023 г.	12:50 – 13:35 13:40 - 14:25	Обучение ловле и передачи мяча на месте и в движении; обучение техники ведения мяча поочередно правой и левой рукой.	Ст. преподаватели: Вальков В.Б., Мамаев Е.А., Прокудин А.М.:	Спортивный зал
10.11.2023 г.	12:50 – 13:35 13:40 - 14:25	Совершенствование передач в движении, совершенствование ловли отскока от щита, совершенствование бросков с места в движении.	Ст. преподаватели: Вальков В.Б., Мамаев Е.А., Прокудин А.М.	Спортивный зал
17.11.2023 г.	12:50 – 13:35 13:40 - 14:25	Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом.	Ст. преподаватели: Вальков В.Б., Мамаев Е.А., Прокудин А.М.:	Спортивный зал
24.11.2023 г.	12:50 – 13:35 13:40 - 14:25	Совершенствование ведения и бросков по корзине. Совершенствование ловли отскока мяча от корзины.	Ст. преподаватели: Вальков В.Б., Мамаев Е.А., Прокудин А.М.	Спортивный зал
01.12.2023 г.	12:50 – 13:35 13:40 - 14:25	Обучение способам передвижения, инструктаж по технике безопасности.	Ст. преподаватели: Вальков В.Б., Мамаев Е.А., Прокудин А.М.	Стадион
08.12.2023 г.	12:50 – 13:35 13:40 - 14:25	Обучение одновременному бесшажному ходу.	Ст. преподаватели: Вальков В.Б., Мамаев Е.А., Прокудин А.М.	Стадион
15.12.2023 г.	12:50 – 13:35 13:40 - 14:25	Обучение попеременному двухшажному ходу.	Ст. преподаватели: Вальков В.Б., Мамаев Е.А., Прокудин А.М.	Стадион
20.12.2023 г.	12:50 – 13:35 13:40 - 14:25	Обучение стойкам на спусках.	Ст. преподаватели: Вальков В.Б., Мамаев Е.А., Прокудин А.М.	Стадион
22.12.2023 г.	12:50 – 13:35 13:40 - 14:25	Обучение одновременному одношажному ходу.	Ст. преподаватели: Вальков В.Б., Мамаев Е.А., Прокудин А.М.	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.