



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 СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ

Элективная дисциплина «Общая физическая подготовка»

Учебный год 2022-2023, Семестр III

Группа (курс) 2231, 2232, 2233, 2234 - 2 курс

Дата	Время (с указанием перерывов)	Наименование темы	Преподаватель	Аудитория
04.09.2023 г.	09:00 – 09:45 09:50 – 10:35	Изучение техники низкого старта и стартового разгона.	ст. преподаватели: Вальков В.Б., Мамаев Е.А.	спортивный зал
11.09.2023 г.	09:00 – 09:45 09:50 – 10:35	Обучение технике прыжка в длину с места.	ст. преподаватели: Вальков В.Б., Мамаев Е.А.	спортивный зал
18.09.2023 г.	09:00 – 09:45 09:50 – 10:35	Совершенствование техники бега с низкого старта и техники прыжка в длину с места.	ст. преподаватели: Вальков В.Б., Мамаев Е.А.	спортивный зал
25.09.2023 г.	09:00 – 09:45 09:50 – 10:35	Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции.	ст. преподаватели: Вальков В.Б., Мамаев Е.А.	спортивный зал
02.10.2023 г.	09:00 – 09:45 09:50 – 10:35	Развитие скоростно-силовых качеств.	ст. преподаватели: Вальков В.Б., Мамаев Е.А.	спортивный зал
09.10.2023 г.	09:00 – 09:45 09:50 – 10:35	Кроссовая подготовка.	ст. преподаватели: Вальков В.Б., Мамаев Е.А.	спортивный зал
16.10.2023 г.	09:00 – 09:45 09:50 – 10:35	Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	ст. преподаватели: Вальков В.Б., Мамаев Е.А.	спортивный зал
23.10.2023 г.	09:00 – 09:45 09:50 – 10:35	Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	ст. преподаватели: Вальков В.Б., Мамаев Е.А.	тренажёрный зал
30.10.2023 г.	09:00 – 09:45 09:50 – 10:35	Комплекс упражнений для развития мышц спины и живота.	ст. преподаватели: Вальков В.Б., Мамаев Е.А.	тренажёрный зал
06.11.2023 г.	09:00 – 09:45 09:50 – 10:35	Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей.	ст. преподаватели: Вальков В.Б., Мамаев Е.А.	тренажёрный зал
13.11.2023 г.	09:00 – 09:45 09:50 – 10:35	Развитие общефизических качеств: координации, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости.	ст. преподаватели: Вальков В.Б., Мамаев Е.А.	тренажёрный зал
20.11.2023 г.	09:00 – 09:45 09:50 – 10:35	Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса.	ст. преподаватели: Вальков В.Б., Мамаев Е.А.	тренажёрный зал
27.11.2022 г.	09:00 – 09:45 09:50 – 10:35	Обучение технике держания и ловли мяча, передвижение с мячом.	ст. преподаватели: Вальков В.Б., Мамаев Е.А.	спортивный зал
04.12.2023 г.	09:00 – 09:45 09:50 – 10:35	Обучение ловле и передаче мяча на месте и в движении; обучение технике ведения мяча поочередно правой и левой рукой.	ст. преподаватели: Вальков В.Б., Мамаев Е.А.	спортивный зал

11.12.2023 г.	09:00 – 09:45 09:50 – 10:35	Совершенствование передач в движении, совершенствование ловли отскока от щита, совершенствование бросков с места в движении.	ст. преподаватели: Вальков В.Б., Мамаев Е.А.	спортивный зал
18.12.2023 г.	09:00 – 09:45 09:50 – 10:35	Совершенствование техники держания и ловли мяча, передвижение с мячом.	ст. преподаватели: Вальков В.Б., Мамаев Е.А.	спортивный зал
25.12.2023 г.	09:00 – 09:45 09:50 – 10:35	Совершенствование ведения и бросков по корзине. Совершенствование ловли отскока мяча от корзины.	ст. преподаватели: Вальков В.Б., Мамаев Е.А.	спортивный зал

*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.